U.R.Q.K.D

QWAN KI DO

CALEA ENERGIILOR CORPORALE

COLECȚIA 武道 BUDO

GARELL PUBLISHING HOUSE

COLECȚIA

武道

BUDO

Maestrul PHAM XUAN TONG
Fondatorul metodei
QWAN KI DO

UNIUNEA ROMÂNĂ DE QWAN QI DO

QWAN KI DO
CALEA ENERGIILOR CORPORALE

BUCUREŞTI, 1996

Coperta - GABY OANCEA
Consilier editorial - ELENA COTIGĂ
Grafica - MARIE-CLAUDE CANET
Realizator - GILBERT RAULET în colaborare cu
Maestrul PHAM XUAN TONG, 8 DANG
Director tehnic al F.F.Q.K.D. Fondator al metodei QWAN KI DO
Au mai colaborat la realizarea acestei lucrări
ROGER GRUBER, MICHEL AUDIFFREN,
ALAIN DELPLANQUE, LOC PHAM XUAN,
MARIE-THERESE LIBERTI, RICHARD ROUDIER
Redactori pentru ediţia în limba română
OVIDIU COVACI - Director tehnic al U.R.Q.K.D.
CĂTĂLIN ONISIE - Secretar al U.R.Q.K.D.
DERLA CAROL

AVERTISMENT

Tehnicile descrise în această carte sunt tehnici marţiale. Este bine ca înainte de a începe exersarea lor să consultaţi un medic. Trebuie să menţionăm că executate fără control pot provoca răniri, sau chiar moartea. Este evident că nu sunt prezentate în acest spirit. Fiecare are libertatea de a aprecia adevărata semnificaţie a învăţăturilor din această carte. Autorul şi editorul nu vor fi responsabili în cazul în care tehnicile din această lucrare vor fi întrebuinţate în scopul încălcării legii, de către un cititor iresponsabil, după cum nu vor răspunde nici de eventualele accidentări, sau posibile alte urmări rezultate în urma practicării acestor tehnici.

Reproducerea integrală, sau parţială a acestui volum, fără autorizarea scrisă a editorului este interzisă, fiind pedepsită conform legilor în vigoare.

Copyright ©

GARELL PUBLISHING HOUSE
România, Bucureşti,
Str. Valdemar Lăscărescu nr. 4,
sector 5, telefon (01) 780 71 54

Toate drepturile asupra acestei ediţii rezervate.

ISBN - 973-97471-4-O

CE ESTE QWAN KI DO

QWAN KI DO şi-a primit de puţin timp numele, dar originea sa se găseşte în cele mai vechi tehnici de arte marţiale. Reprezintă rezultatul a peste 25 de ani de studii şi căutări efectuate de unul dintre cei mai mari experţi ai artelor marţiale vietnameze - maestrul Pham Xuan Tong.

Acesta a realizat o sinteză a celor mai celebre stiluri de arte marţiale chino-vietnameze. În Vietnam, a avut onoarea şi şansa de a fi discipolul maestrului Chau Quan-Khi, care l-a desemnat, prin testament, ca succesor şi depozitar al şcolii sale chinezeşti He-Phai - şcoală ce are influenţe din celebrele stiluri chinezeşti Nga-Mi-Pai, Shaolin-Wo-Mei, Tang-Lang. El a beneficiat în mod egal şi de învăţătura stilului vietnamez Vo, prin unchiul său Pham-Tru (licenţiat în arte marţiale în Vietnam) şi de asemenea de experţii vietnamezi Phan-Thanhu Su şi Long Ho-Hoi.

În 1968 maestrul Pham Xuan Tong soseşte în Franţa pentru a-şi perfecţiona studiile medicale.

Din această perioadă începe dezvoltarea unei noi arte marţiale, care are rapid numeroşi adepţi. Competenţa, perseverenţa cât şi calităţile pedagogice ale maestrului Pham Xuan Tong îl ridică la

nivelul celor mai mari experţi vietnamezi din Occident. Această ascensiune, susţinută de elevii săi duce în mai 1981 la crearea Uniunii Mondiale de Qwan Ki Do.

În numele acestei şcoli se regăseşte numele maestrului Chau-Quan Khi, fără de care maestrul Pham Xuan Tong nu ar fi fost ceea ce este.

Maestrul CHAU QUAN-KHI

Maestrul PHAM XUAN TONG

Maestru internaţional, 8 DANG,
Director tehnic al F.F.Q.K.D.
Fondatorul metodei QWAN KI DO

Acest termen are şi o a doua semnificaţie

QWAN *- scris mai exact* **QUAN** *semnifică* ***ANSAMBLUL,***

KI *- scris mai exact* **KHI** *semnifică* ***ENERGIA,***

DO *-* **DAO**, *semnifică* ***CALEA.***

QWAN KI DO reprezintă calea energiilor corporale.

Este timpul să facem împreună primii paşi.

PROGRAM DE PREGĂTIRE

PRIMUL GRAD

PRIMUL CAP - ROȘU

BO-PHAP (POZIŢII) - CHUAN-BI, LAP-TAN, KY-MA-TAN, LIEN-HOA-TAN, DINH-TAN

THAN-PHAP (DEPLASĂRI) - O jumătate de tură (pe loc) - XA-HANH

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ) - SONG-SON, THOI-SON, DI-SON

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR) - TRUC-CUOC

CUNG-THU (BLOCAJE) - Câte un blocaj la nivel înalt, mediu şi jos

NHAO-LAN (CĂDERI) - INIŢIERE, JOACĂ

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI) - INIŢIERE, EXERCIŢII CÂTE DOI

VAT (PROIECŢII)

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE

CU PICIOARELE)

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE - SALUTURILE

QUYEN - BO-PHAP QUYEN

AL DOILEA CAP - ROȘU

BO-PHAP (POZIŢII) - AM-DUONG-TAN, XA-TAN, TIEU-TAN

THAN-PHAP (DEPLASĂRI) - O JUMĂTATE DE TURĂ (DI-SON), DI-THAN

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ) - REVERSUL PUMNULUI

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR) - SONG-CUOC, BAN-LONG-CUOC

CUNG-THU (BLOCAJE) - CÂTE DOUĂ BLOCAJE LA NIVELELE ÎNALT, MEDIU ŞI JOS

NHAO-LAN (CĂDERI) - CĂDERI ÎN FAŢĂ ŞI ÎN SPATE

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII) - INIŢIERE

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE) - INIŢIERE

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI) - INIŢIERE

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE - GARDA

QUYEN - BO-LINH MOT

AL TREILEA CAP - ROŞU

BO-PHAP (POZIŢII) - DOC-HANH-VU-TAN

THAN-PHAP (DEPLASĂRI) - O JUMĂTATE DE TURĂ (THOI-SON), THIEM-THU-QUA-HAI

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ) - PUMN CIRCULAR

CUOC PHAP (TEHNICI DE PICIOR) - HOANH-CUOC

CUNG-THU (BLOCAJE) - TREI LA NIVEL MEDIU, UNUL LA NIVEL JOS ŞI UNUL LA NIVEL ÎNALT

NHAO-LAN (CĂDERI)

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII)

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE)

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE - INIŢIERE ÎN LUPTĂ

QUYEN - THU-PHAP QUYEN

AL PATRULEA CAP - ROŞU

BO-PHAP (POZIŢII) - HAC-TAN

THAN-PHAP (DEPLASĂRI) - DAO-THAN (U)

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ) - CROŞEU

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR)

CUNG-THU (BLOCAJE)

NHAO-LAN (CĂDERI)

THE-DOI-LUIEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII) - O TEHNICĂ DE APĂRARE

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE) - O TEHNICĂ DE APĂRARE

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE

QUYEN-TAP - DANG-MON

CENTURA VIOLET

BO-PHAP (POZIŢII) - NHI-TAN, QUY-TAN, APLICAŢII

THAN-PHAP (DEPLASĂRI) - PHI-THAN, DI-ANH

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ) - DAO-SON

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR) - HAU-CUOC, THANG-THIEN-TRUC-CUOC

CUNG-THU (BLOCAJE)

NHAO-LAN (CĂDERI)

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII)

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE)

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE

QUYEN - QWAN-KI MOT, THAN-PHAP QUYEN

AL DOILEA GRAD

PRIMUL CAP - ALB

BO-PHAP (POZIŢII) - HO-DIEP-TAN

THAN-PHAP (DEPLASĂRI) - DEPLASĂRI LATERALE (90°)

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ)

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR)

CUNG-THU (BLOCAJE) - BLOCAJE LA NIVEL JOS

NHAO-LAN (CĂDERI)

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII)

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE)

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE

QUYEN - BO-LINH 2

AL DOILEA CAP - ALB

BO-PHAP (POZIŢII) - XA-TU-TAN

THAN-PHAP (DEPLASĂRI)

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ)

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR) - HAU-CUOC (PERFECŢIONARE)

CUNG-THU (BLOCAJE) - BLOCAJE LA NIVEL MEDIU

NHAO-LAN (CĂDERI)

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII)

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE)

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE - XUAN-LONG 1

QUYEN - QWAN-KI 2

AL TREILEA CAP - ALB

BO-PHAP (POZIŢII) - ALTELE

THAN-PHAP (DEPLASĂRI) - ALTELE

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ)

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR) - LUU-VAN-CUOC, HO-VI-CUOC

CUNG-THU (BLOCAJE) - BLOCAJE LA NIVEL ÎNALT

NHAO-LAN (CĂDERI)

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII)

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE)

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE

QUYEN - QWAN-KI 1

AL PATRULEA CAP - ALB

BO-PHAP (POZIŢII)

THAN-PHAP (DEPLASĂRI)

THU-PHAP (TEHNICI DE MÂNĂ)

CUOC-PHAP (TEHNICI DE PICIOR) - THANG THIEN BANG, SAT CUOC

CUNG-THU (BLOCAJE)

NHAO-LAN (CĂDERI)

THE-DOI-LUYEN (ANTRENAMENT DOI LA DOI)

VAT (PROIECŢII)

GIAO-LONG-CUOC (CHEI DE PICIOR - FORFECARE CU PICIOARELE)

TAO-DIA-CUOC (SECERĂRI)

KHOA-GO (IMOBILIZĂRI)

TU-VE (AUTOAPĂRARE)

DIVERSE - REGULAMENTUL DE ARBITRAJ

QUYEN - QWAN-KI 2

CELE ZECE PRINCIPII FUNDAMENTALE QWAN KI DO - ULUI

Practicanţii de QWAN KI DO se angajează să respecte cele zece principii de mai jos:

1. Să atingă cel mai înalt nivel tehnic, virtuţile morale deprinse prin QWAN KI DO.

2. Să dezvolte QWAN KI DO-ul, potrivit nobilelor tradiţii milenare transmise de maeştri.

3. Să rămână uniţi, să respecte gradele şi instructorii, să dea dovadă de fraternitate adevărată între practicanţi.

4. Să aplice riguros regulamentele Uniunii, să onoreze spiritul străvechi al artelor marţiale.

5. Să respecte toate stilurile celorlalte şcoli şi să nu folosească artele marţiale decât în caz de legitimă apărare.

6. Să vină regulat la cursuri, să cultive măreţia artelor marţiale, respectând instructorii.

7. Să considere lupta din artele marţiale şi atacurile ca un mijloc de progres şi nu ca un scop în sine.

8. Să dea dovadă de sinceritate, de simplitate şi de dreptate sufletească.

9. Să-şi cultive corpul şi spiritul pentru binele său şi al celorlalţi.

10. Să cultive încrederea în sine, perseverenţa, voinţa, modestia şi toleranţa.

GRADELE

Când pătrundeţi într-o sală de antrenament veţi vedea practicanţii în ţinuta specifică, având centuri cu una, sau mai multe barete.

Centurile au culoarea albă, sau violet, iar baretele sunt albe sau roşii la copii de până la 13 ani şi albastre la ceilalţi; ele permit o recunoaştere aproximativă a gradului de cunoştinţe tehnice, a vechimii practicantului.

Antrenamentul de QWAN KI DO este codificat şi tehnicile, de la cele mai simple la cele mai complexe, sunt cuprinse într-un program de învăţământ. Prin munca voastră, printr-un studiu conştiincios al mişcărilor, cu ajutorul profesorului, veţi învăţa tehnicile, înlănţuirile, sau exerciţiile (proiecţii, secerări) pe care nu le-aţi mai efectuat până acum. Când tehnicile vor fi învăţate, veţi susţine un examen de control - **EXAMENUL DE GRAD**.

Iată gradele şi perioada dintre examene:

PRIMUL GRAD PENTRU COPII

• **Centura albă**

Centura albă 1 Cap roşu - minim 6 luni
Centura albă 2 Cap roşu - minim 6 luni
Centura albă 3 Cap roşu - minim 6 luni
Centura albă 4 Cap roşu - minim 6 luni

PRIMUL GRAD PENTRU COPII

• **Centura violetă**

Centura violetă 1 Cap alb - 6 luni
Centură violetă 2 Cap alb - ninim 6 luni
Centură violetă 3 Cap alb - minim 6 luni
Centură violetă 4 Cap alb - minim 6 luni

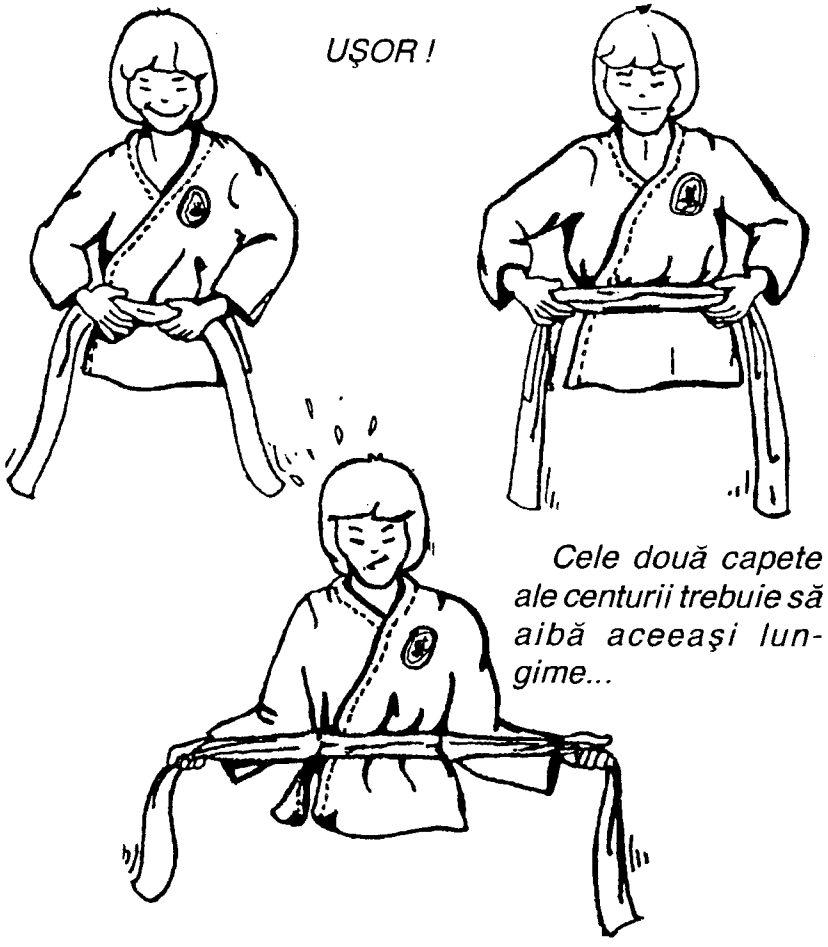
De la vârsta de 13 ani, aceste grade vor fi transformate în grade pentru adulţi:

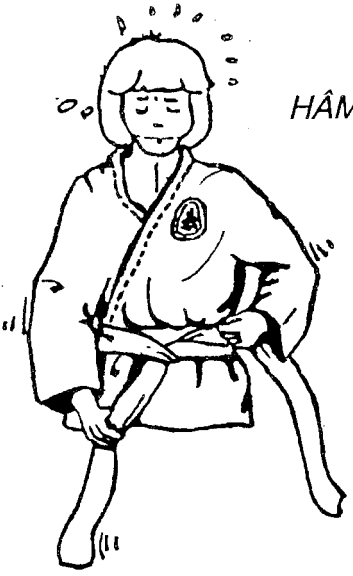
Cap albastru pe centură albă. În urma unui examen, profesorul vă va autoriza să purtaţi gradul următor:

Centură albă cu Cap roşu - 1 Cap albastru maxim
Centură violetă cu cap alb - 2 Cap albastru maxim.

Centura are 2,5 metri lungime şi 13 centimetri lăţime. Cap-ii au o lăţime de 1,5 centimetri - până la 2 centimetri şi o distanţă între ei de 5 centimetri.

CUM ÎNNOD CENTURA - DAI



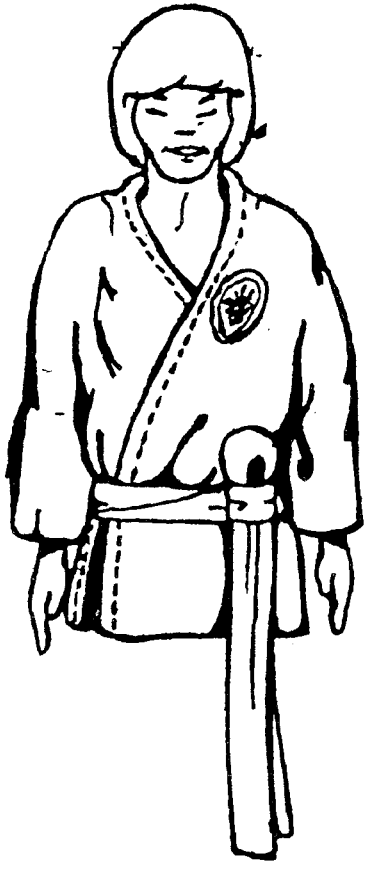


HÂM !

În sfârşit !

Există şi un alt mod de a-mi înnoda centura. Profesorul meu mă va învăţa mai târziu

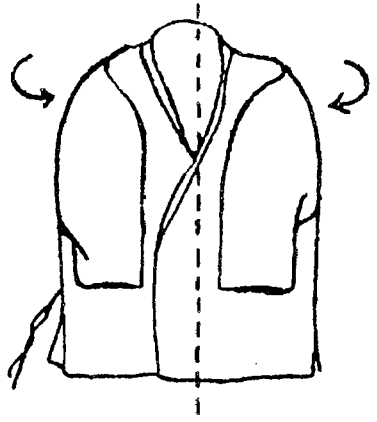
FETELE ÎŞI ÎNNOADĂ CENTURA ÎN DREAPTA ! Centurile negre se înnoadă tot timpul în mijloc

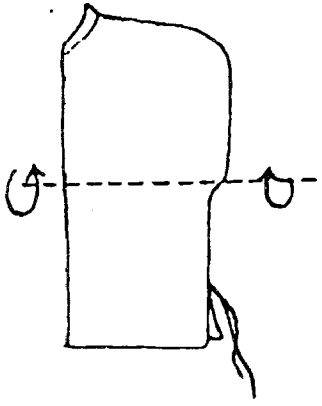


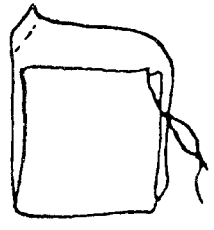
BACH-DAI - Centura albă
TIA-DAI - Centura violetă
HUYEN-DAI - Centura neagră

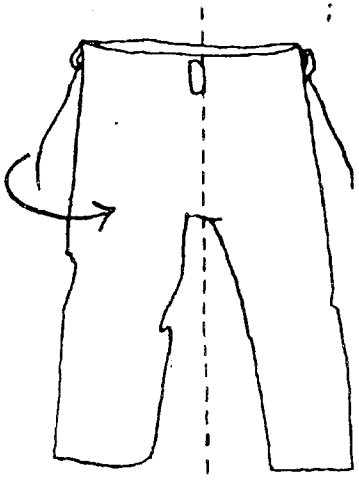
CUM ÎMI STRÂNG ŢINUTA

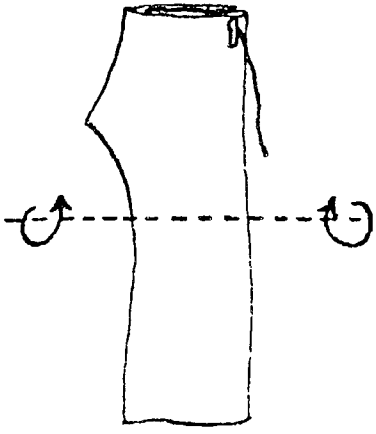
Ţinuta unui practicant trebuie să fie tot timpul curată.
Acasă o pun pe un umeraş.
După terminarea antrenamentului, eu îmi strâng ţinuta astfel:

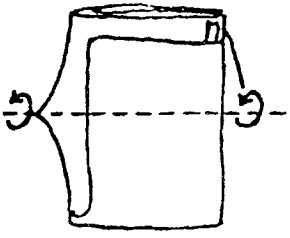


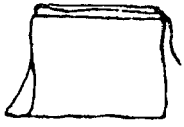


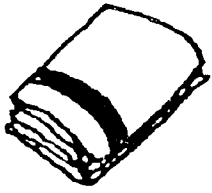


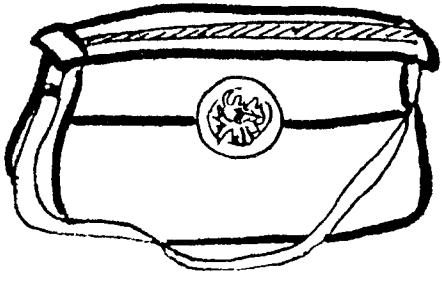












ECUSONUL QWAN KI DO PHU HIEU

Practicanţii de QWAN KI DO, din orice ţară, au toţi acelaşi ecuson, la nivelul inimii, în partea stângă a VO-PHUC.

Pe acest ecuson se află:

• DRAGONUL ce reprezintă spiritul cavaleresc

• Cele patru ideograme de la bază ce semnifică artele marţiale tradiţionale vietnameze.

Pe ecuson sunt şase culori (cele cinci tradiţionale, căci se grupează albastru cu verde).

NEGRU - hotărâre, seriozitate

ROŞU - curaj, combativitate

ALBASTRU - bunătate

VERDE - perseverenţă, speranţă

GALBEN - generozitate, luciditate

ALB - puritate (este sinteza tuturor culorilor)

Fiecărei culori îi corespunde o direcţie şi un element din cele cinci elemente de bază:

NEGRU - nord, apă

ROŞU - sud, foc

ALBASTRU - est, lemn

VERDE - est, lemn

GALBEN - centru, pământ

ALB - vest, metal

SALA DE ANTRENAMENT VO-PHUONG

Sala de antrenament este adesea folosită şi de alte discipline sportive. În timpul cursurilor de QWAN KI DO ea devine locul unde se învaţă calea artelor marţiale. Pentru a progresa, trbuie să încercăm să ne concentrăm numai asupra execuţiilor tehnice, izolându-ne de tot ceea ce ne înconjoară - părinţi care ne privesc, problemele şcolare, prietenii de joacă...

Noi trebuie să:

• RESPECTĂM CURĂŢENIA SĂLII

Să folosim papuci de casă pentru a ne deplasa de la vestiar până în sală.

Să ne antrenăm cu picioarele goale când sala ne permite.

• RESPECTĂM LINIŞTEA ÎN SALĂ

Înaintea cursurilor nu alergaţi, nu strigaţi.

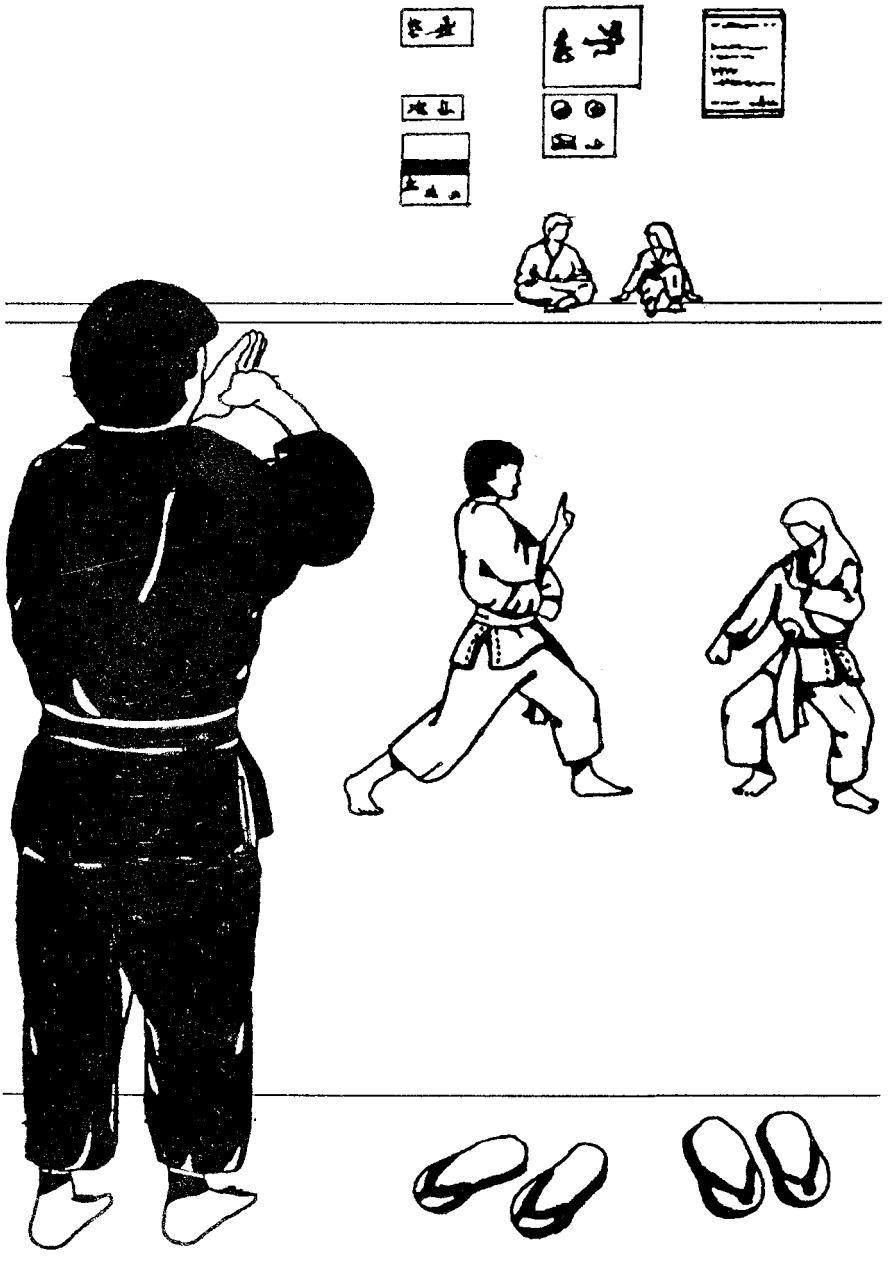
În timpul cursurilor evitaţi să vorbiţi.

• RESPECTĂM CEREMONIALUL

Salutaţi la intrarea şi la ieşirea din sală.

• SĂ RESPECTĂM PROGRAMUL DE ANTRENAMENT

Evitaţi întârzierile, care deranjează cursurile.



ANTRENORUL HUAN-LUYEN-VIEN

Antrenorul este persoana centrală a unui antrenament. Numai el ne poate învăţa tehnicile şi la nevoie ne poate corecta.

El este ghidul nostru, profesorul în care putem avea deplină încredere.

Tehnicile pe care le vom învăţa au fost alese în funcţie de nivelul nostru, de gradul lor de dificultate.

Antrenorul nostru este înainte de toate un practicant care continuă să se antreneze şi care trebuie să progreseze încă în domeniul artelor marţiale.

El ne dedică timpul său liber pentru a ne ajuta să descoperim QWAN KI DO - ul.

Să-l ajutăm în munca lui, respectându-i sfaturile:

- **Să ascultăm sfaturile, explicaţiile date.**
- **Să nu executăm decât tehnicile învăţate.**
- **Să salutăm antrenorul, înainte şi după o explicaţie.**
- **Să prezentăm problemele de sănătate, dacă este cazul, înainte de a începe cursul.**

Tu trebuie să priveşti tot timpul partenerul în ochi!

PARTENERUL VO-SINH

Practicantul care a ajuns la un înalt nivel tehnic poate progresa antrenându-se singur.

Exceptând câteva tehnici, la început un debutant are nevoie de un partener.

Fără el devine imposibil să aplicăm tehnicile învăţate să ne dezvoltăm calităţile necesare unui practicant de QWAN KI DO **precizia, viteza de execuţie, echilibrul...**

Ajutorul său, prietenia sa, ne sunt indispensabile.

Dar ATENŢIE ! trebuie să-l meritãm, respectând următoarele sfaturi:

• **Să respectăm partenerul.**
Căci şi el ne respectă.

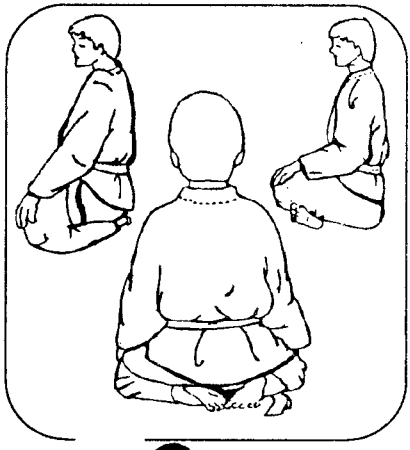
• **Să lucrăm în acelaşi ritm cu el.**
Să nu încercăm să executăm mai rapid, mai în forţă, căci putem greşi tehnica.

• **Să-l ajutăm în caz de dificultate.**
Şi el ne ajută să progresăm.

• **Să nu lovim niciodată real.**
Toate atacurile trebuie să fie controlate, exceptând cele efectuate la sac, sau când partenerul are protecţii.

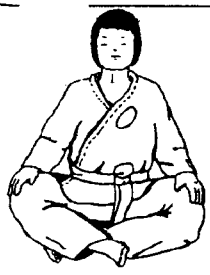
NOTĂ: Pentru mai multă claritate, partenerul va fi reprezentat prin silueta sa.

CUM NE AȘEZĂM NGOI'



Aşezat, practicantul de QWAN KI DO adoptă una din cele două poziţii:

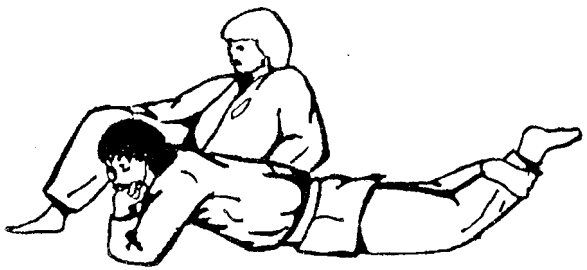
1. *THIEN BO TAN*
2. *TOA THIENH TAN*



THIEN BO TAN

TOA THIENH TAN

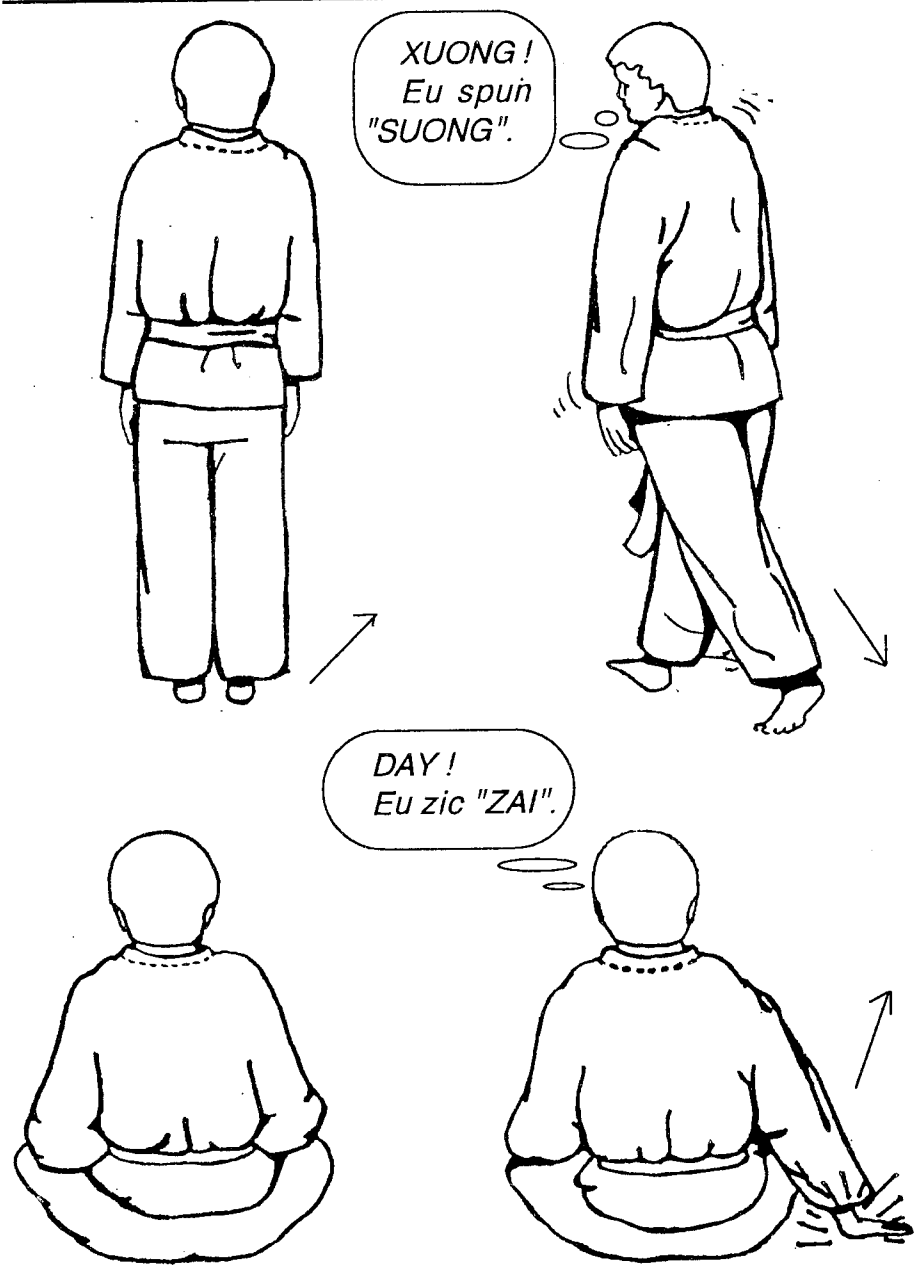
...ȘI CUM NE RIDICĂM DUNG (ZUONG)



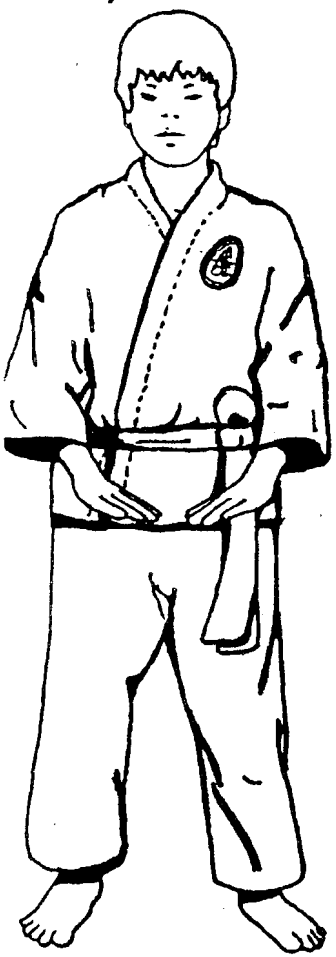
Iată cum se așează și cum se ridică!

*Când profesorul spune **NGOI !** elevii se așează spunând **XUONG !***

*Când el spune **DUNG !** ei răspund **DAY !** și se ridică după ce lovesc solul cu palma dreaptă.*


XUONG !
Eu spuń
"SUONG".
DAY !
Eu zic "ZAI".

SALUTUL=RESPECT
BAI TO
AȘEZAT, SALUTUL DE JOS - BAI



Adesea, în timpul antrenamentului practicanţii fac un gest simbolic:

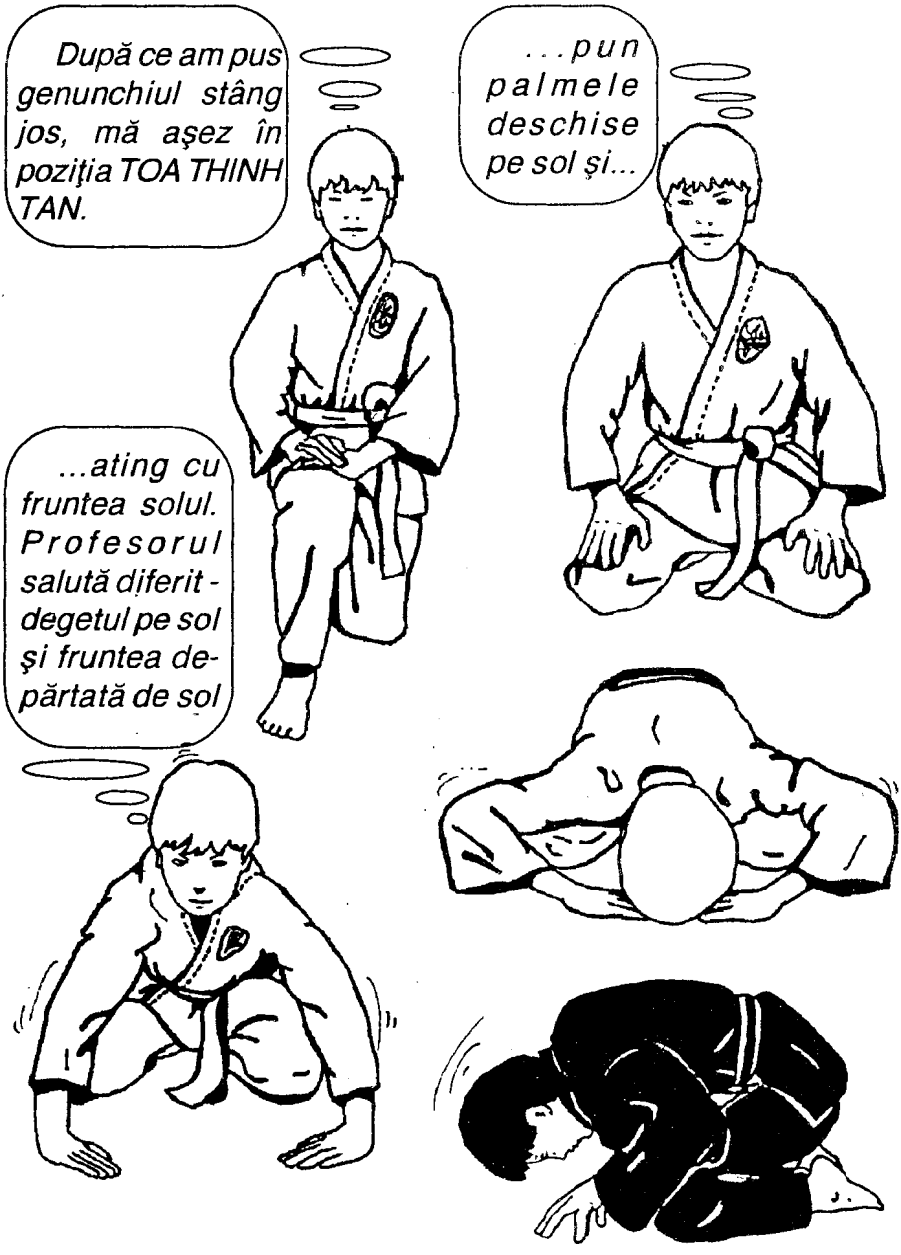
SALUTUL

Simplu în execuţie, bogat în semnificaţie, trebuie executat calm, fără grabă.

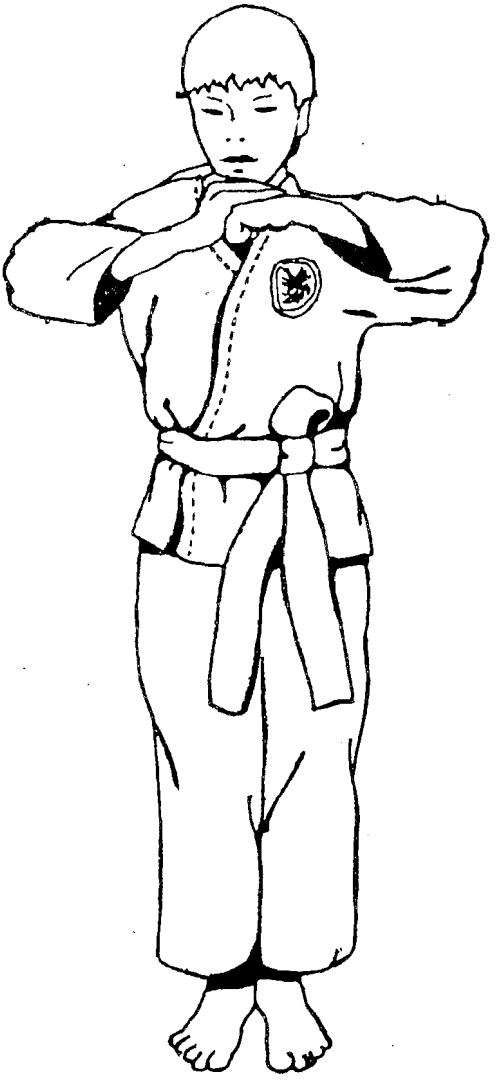
Salutul este un act de respect (respectul partenerului cât şi al propriei persoane) principiu esenţial în artele marţiale. Este, de asemenea, un semn de recunoştinţă (faţă de profesor) şi de modestie.

Deosebim două tipuri de salut.

1. SALUTUL TRADIŢIONAL DE JOS - în faţa portretului maestrului Chau Quan Khi, în faţa maestrului Pham Xuan Tong, sau în faţa profesorului.


După ce am pus genunchiul stâng jos, mă aşez în poziţia TOA THINH TAN.
...pun palmele deschise pe sol şi...
...ating cu fruntea solul. Profesorul salută diferit - degetul pe sol şi fruntea depărtată de sol

ÎN PICIOARE - BAI SU



2. SALUTUL ÎN PICIOARE.

Acest salut este foarte frecvent folosit în timpul antrenamentului.

El se execută la intrarea şi ieşirea din sală, în faţa profesorului, a partenerului...

Din poziţia cu picioarele uşor depărtate (CHUAN BI), trec în poziţia cu picioarele apropiate (LAP TAN).

Îmi înclin bustul spre înainte, privind în pământ.

Sunt şi alte forme de salut, când se prezintă un QUYEN de arme, sau un QUYEN antic.

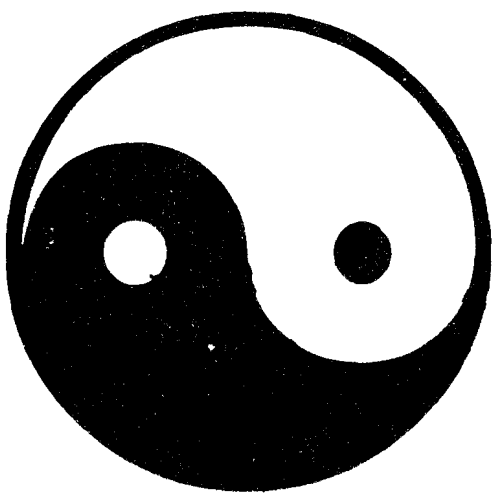
ATENŢIUNE !
Înainte de prezentarea unui QUYEN nu mă înclin.

PRINCIPIUL POZITIV-NEGATIV AM-DUONG

În QWAN KI DO, numeroase tehnici sunt bazate pe principiul AM-DUONG (citesc *zuong*), în traducere NEGATIV şi POZITIV.

În ştiinţa tradiţională a EXTREMULUI ORIENT cele două noţiuni sunt considerate opuse şi complementare în acelaşi timp. Ele se completează una pe alta şi nu există una fără alta. Unitatea lor şi opoziţia continuă generează perpetuarea vieţii în Univers.

Acest principiu este adesea reprezentat prin desenul de mai jos:



• **CERCUL**	• fără început şi fără sfârşit	• este principiul **vieţii**
• **NEGRUL**	• obscuritatea, frigul, feminitatea, supleţea...	• este principiu AM, sau **negativ**
• **ALBUL**	• lumina, căldura, masculinitatea, forţa...	• este principiul DUONG, sau **pozitiv**

Fiecare din cele două părţi conţine o parte din cealaltă (punctul de culoare opusă).

În desenele de mai jos, mâna stângă reprezintă LUNA (AM, sau NEGATIV), iar mâna dreaptă SOARELE (DUONG, sau POZITIV).

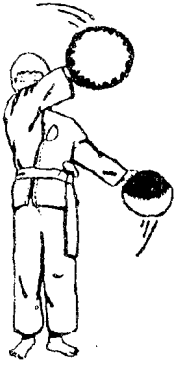
Mişcările descrise corespund primului blocaj, numit THOI SON BAN HA.

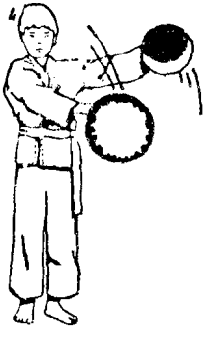
DESENELE

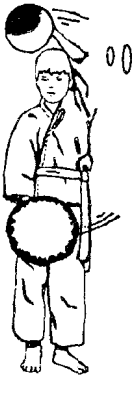
1 şi **2**. SOARELE, mâna dreaptă, se ridică şi începe rotaţia.

3. La amiază, când SOARELE începe să coboare spre orizont, LUNA începe să apară şi face o rotaţie în sens invers.

4 şi **5**. Fiecare dintre ele îşi continuă rotaţia pe cer şi la miezul nopţii SOARELE şi LUNA sunt în opoziţie. Un braţ e îndreptat în sus şi unul în jos.



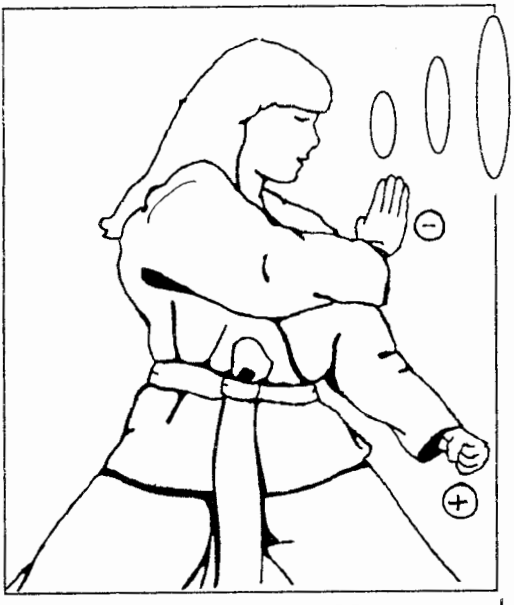




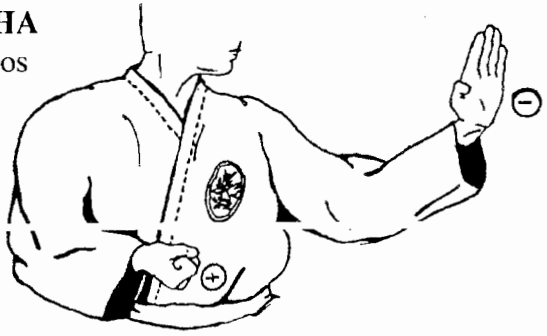
Aplicaţia se găseşte la pagina următoare

Acest principiu se poate aplica în tehnici de blocaje, în poziția de gardă, dar și în salutul de QWAN KI DO.

Unitatea între ***forță*** *și* ***suplețe****.*



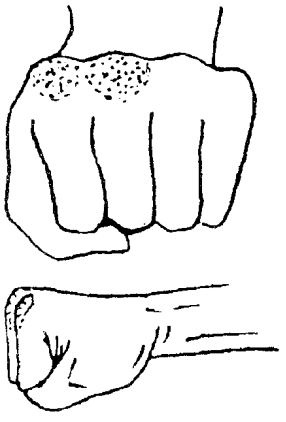
THAI-SAN-BAN-HA
Gardă, sau blocaj jos



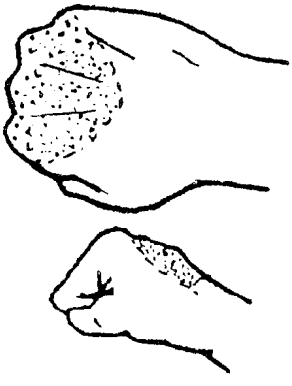
AM-DUONG-SONG-THU
Gardă, sau blocaj mediu

BAI-SU
Salutul în picioare

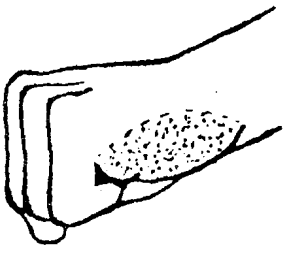
ARMELE NATURALE



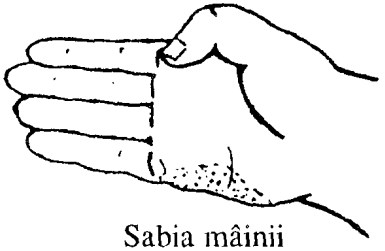
Primele două falange
KHO-LAU
Craniul



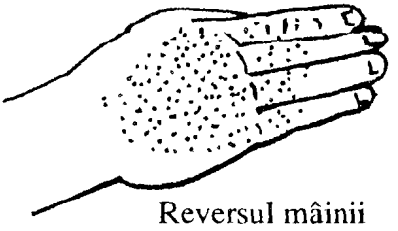
Reversul pumnului
BINH-SON
Aplatizarea muntelui



Ciocanul de fier
THIET-CHUY
Barosul

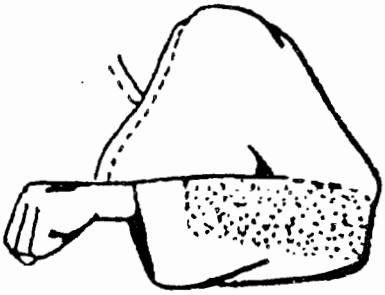


Sabia mâinii
CUONG-DAO
Tăişul cuţitului

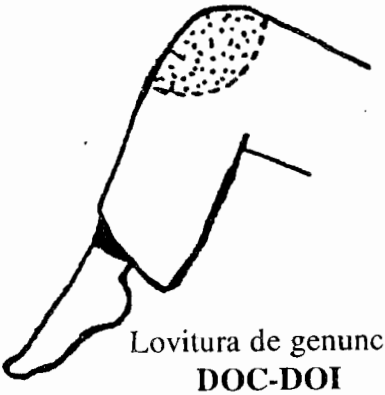


Reversul mâinii
BINH CHUONG
Spatele evantaiului

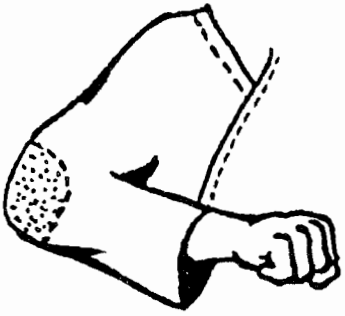
Podul palmei
HUNG-CHUONG
Laba de urs



Antebraţul
DOC-MOC
Scutul

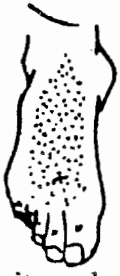


Lovitura de genunchi
DOC-DOI
Barosul



Cotul
PHUONG
Aripa de Phonix

Perniţa piciorului
KIM-TIEU
Colţii de tigru



Lovitura de picior
TRUC-TUC

Talpa piciorului
MA-TUC
Copita calului

Sabia exterioară a piciorului
BANG-TUC

CURSUL DE QWAN KI DO

Antrenamentul începe imediat după ce profesorul ne-a adunat în sală.

PREGĂTIREA

Din acest moment antrenamentul a început.

Alinierea rapidă, executarea salutului, respectarea liniştii, crează o atmosferă încă necunoscută, contribuind deja la concentrarea atenţiei noastre.

Încălzirea fizică ce va urma are drept scop pregătirea corpului pentru a aborda cu succes cursul de QWAN KI DO.

Ea permite încălzirea articulaţiilor - de la vertebrele cervicale (de la gât), până la glezne. Încălzirea, cât şi partea fizică, ocupă un loc important în timpul acestei prime părţi a cursului.

CURSUL TEHNIC

Suntem atenţi, bine încălziţi şi putem începe cursul tehnic.

Tehnicile, sau înlănţuirile prezentate de antrenor vor fi executate de mai multe ori, singuri, sau faţă în faţă cu un partener.

În raport cu nivelul fiecăruia şi în funcţie de tehnicile cunoscute, câteva atacuri competiţionale, sau de luptă liberă, vor încheia antrenamentul.

REVENIREA LA CALM

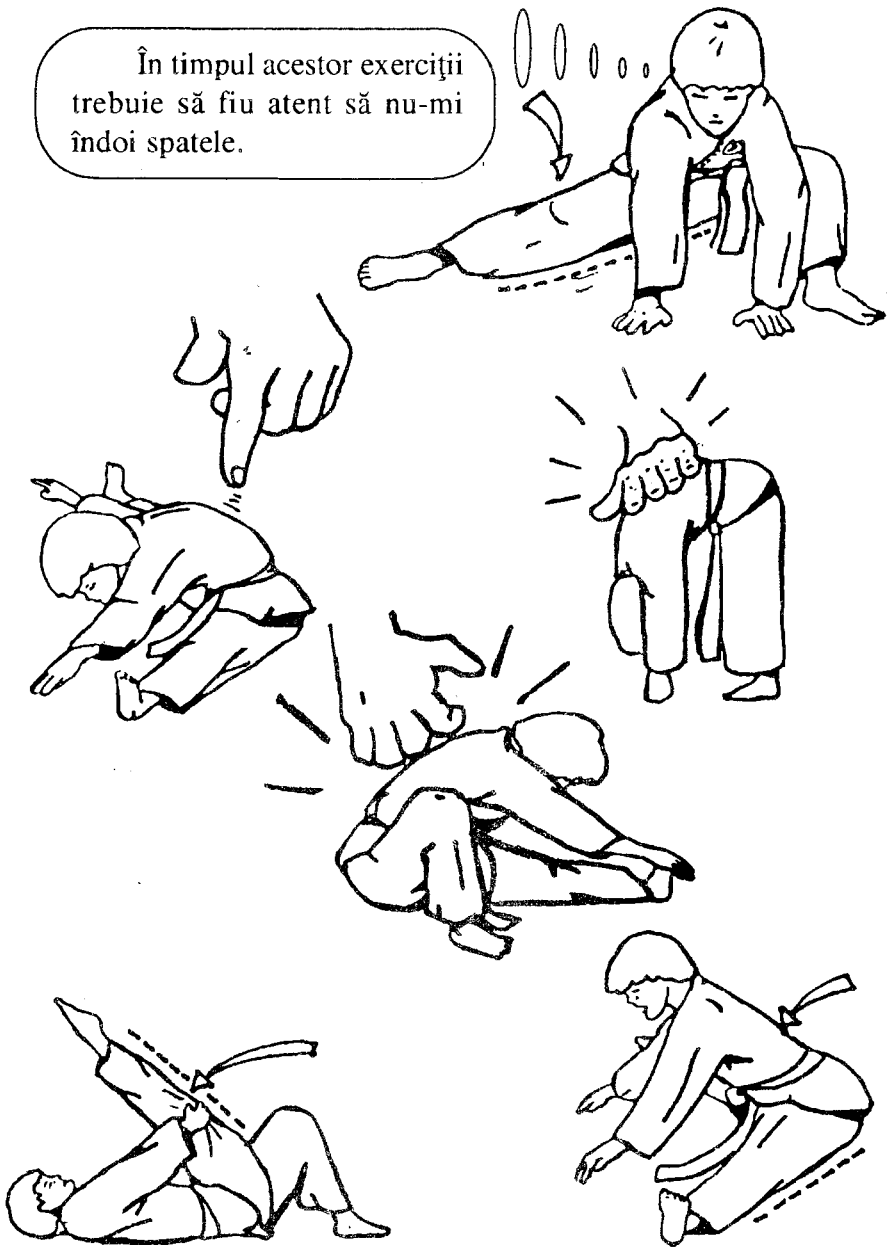
Această fază este foarte importantă, adesea fiind urmată de exerciţii de mobilitate.

Putem adopta câteva poziţii întins pe spate, sau aşezat (TOA

THIEN BA TAN, sau TOA THIEN TAN), . Această scurtă parte a antrenamentului permite reglarea ritmului cardiac, asigură o relaxare musculară, aducând o senzaţie de calm la sfârşit de antrenament.

Paginile următoare prezintă câteva mişcări pe care vom avea ocazia să le executăm în timpul antrenamentului.

ÎNCĂLZIREA - THE-DUC (zuc)
Aceasta parte este indispensabilă! Priveşte cu atenţie această pagină, cât şi pe cele ce urmează!
Iată o gravă eroare care trebuie cu orice preţ
EVITATĂ!
Pentru a da o lovitură de picior, sau pentru a începe antrenamentul trebuie să fim încălziţi.

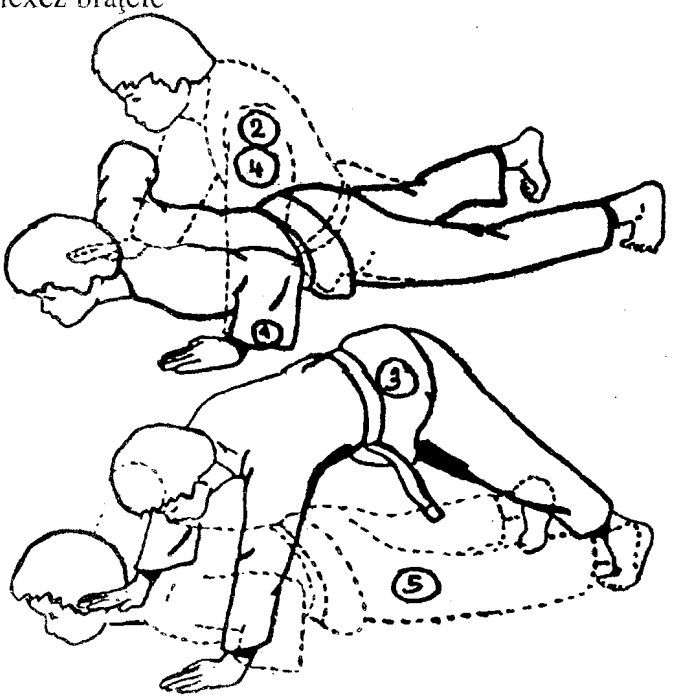

În timpul acestor exerciţii trebuie să fiu atent să nu-mi îndoi spatele.

MUSCULATURA
THE-DUC-THAM-MY

Exerciţiile pentru musculatură permit fortificarea unor grupe musculare, foarte solicitate în timpul practicării artelor marţiale. Iată câteva:

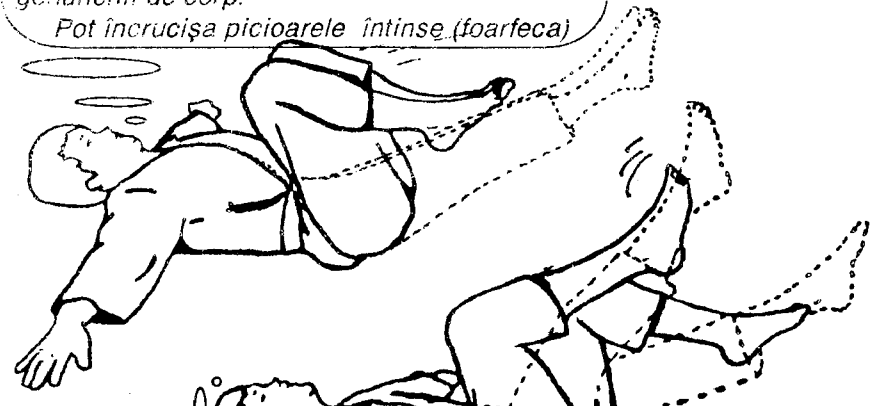
BRAŢE - UMERI

1. Pe burtă
2. Întind braţele
3. Ridic bazinul
4. Cobor bazinul
5. Flexez braţele



ABDOMENUL

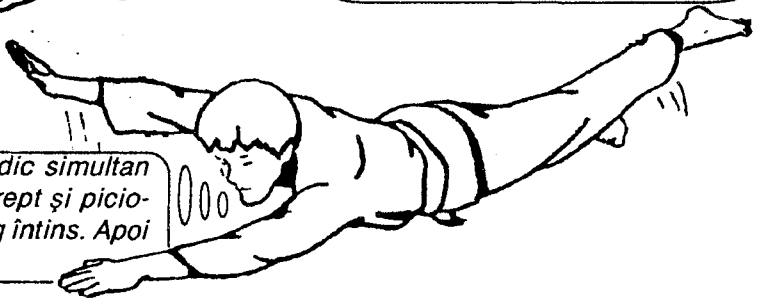
Spatele jos, braţele în lateral, expir apropiind genunchii de corp.
Pot încrucişa picioarele întinse (foarfeca)



Eu pedalez într-un sens, apoi în celălalt.

SPATELE

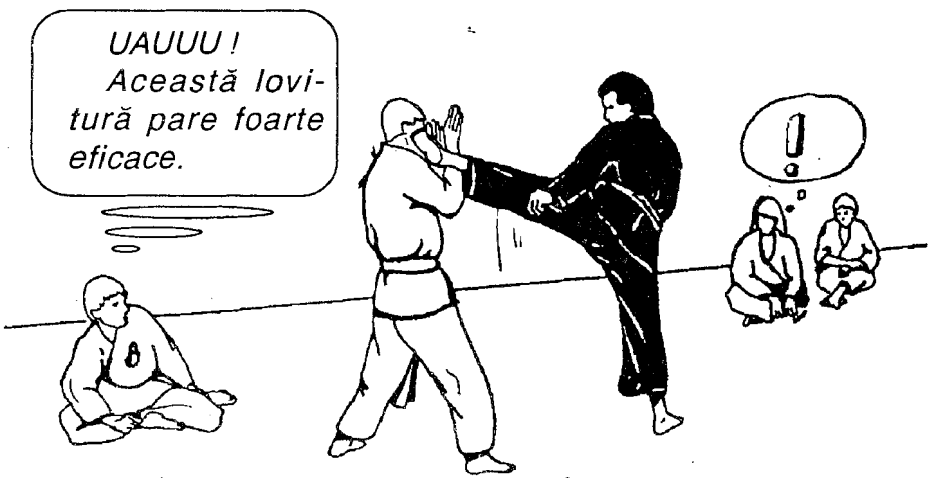
Eu ridic braţul drept, apoi cel stâng şi în final amândouă. Şi iar de la început...



Eu ridic simultan braţul drept şi piciorul stâng întins. Apoi invers...

CURSUL TEHNIC

Cursul tehnic începe totdeauna cu o prezentare teoretică a tehnicii, urmată de o execuţie în aer şi în faţa unui partener.



ESTE MOMENTUL SĂ ÎNCEPEM PROGRAMUL DE ANTRENAMENT

POZIȚIILE DE BAZĂ
BO PHAP

NIVELUL SUPERIOR
THUONG-DANG

DOC-HANH-VU-TAN
Poziția călătorului singuratic

LAP-TAN
Poziția cu picioarele apropiate

CHUAN-BI
Poziția de pregătire

HAC-TAN
Poziția cocorului

VIGILENŢĂ

CHUAN BI

Profesorul ne spune:

CHUAN BI

Noi trecem în poziţia

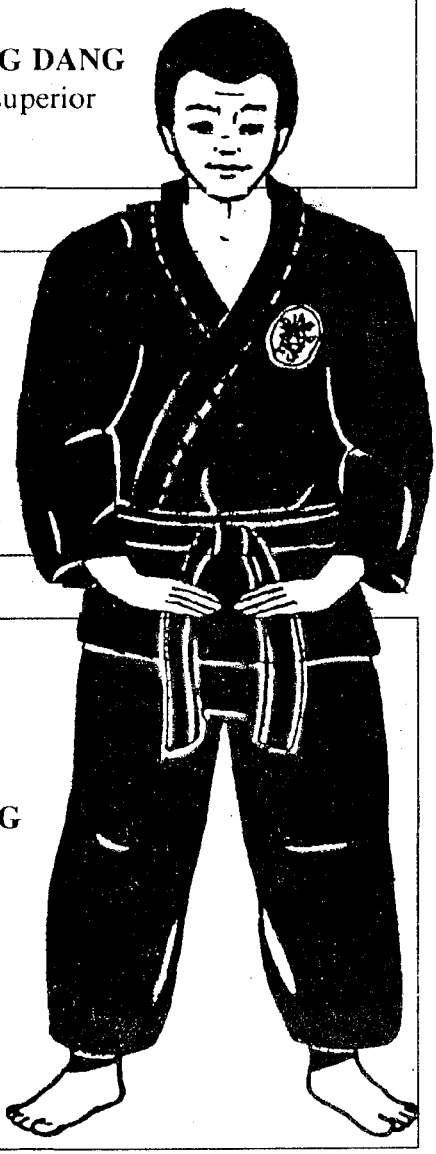
CHUAN-BI

Această poziţie de aşteptare ne permite să fim gata de atac, de apărare, sau pur şi simplu pentru salut.

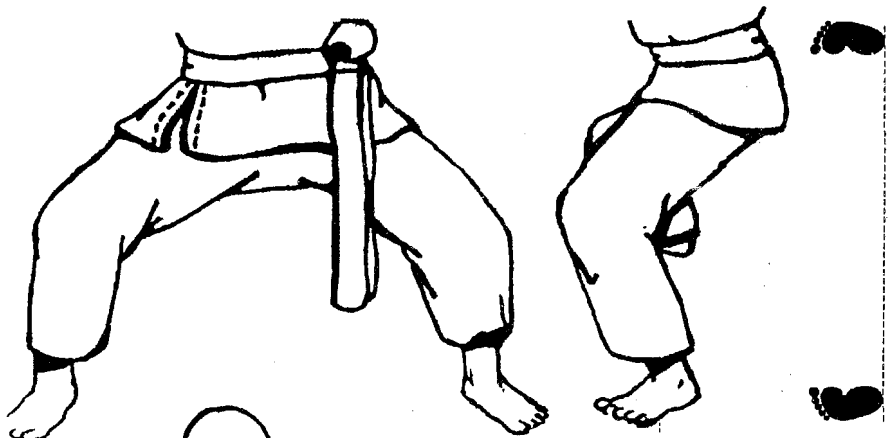
THUONG DANG
Nivel superior

TRUNG DANG
Nivel mediu

HA DANG
Nivel inferior



NIVEL MEDIU - TRUNG DANG

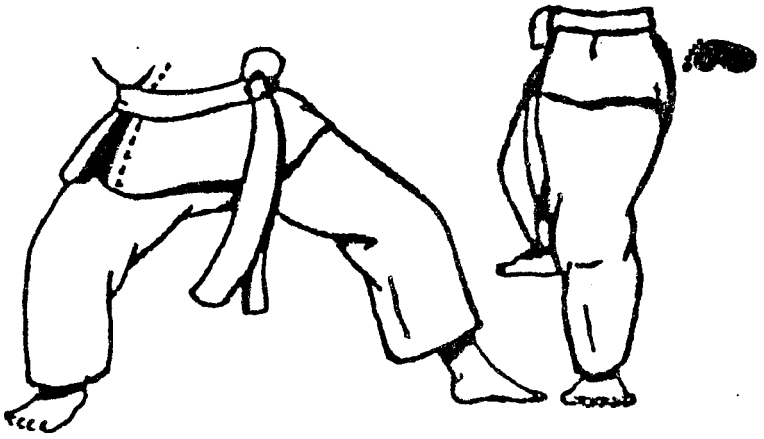


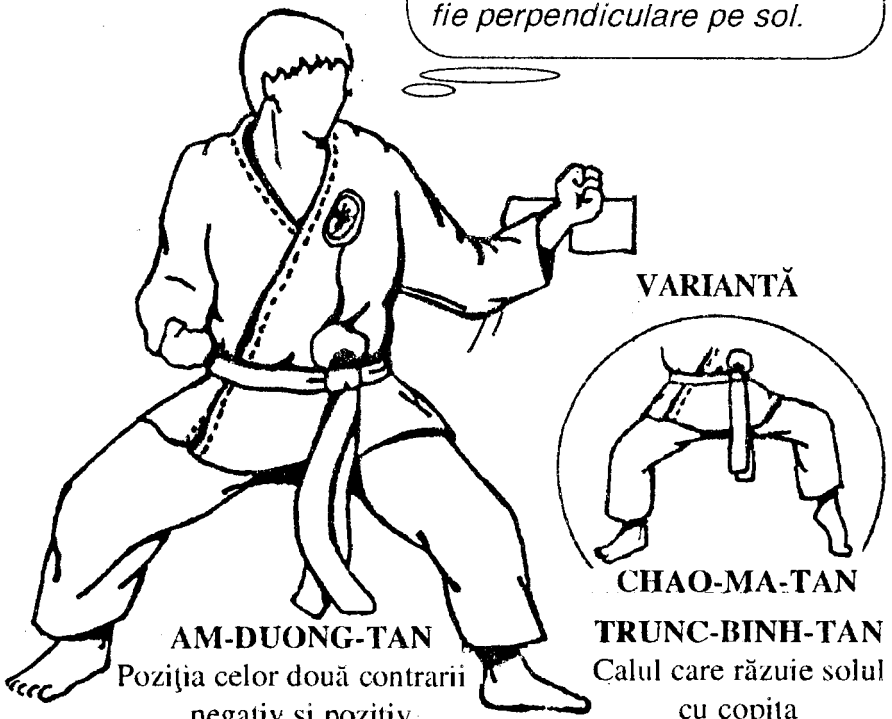
Este o poziţie stabilă.

TRUNC-BINH-TAN

KY-MA-TAN
Poziţia medie 1
(a cavalerului)

DINH-TAN
Poziţia medie 1
(cu corpul bine înfipt în sol)



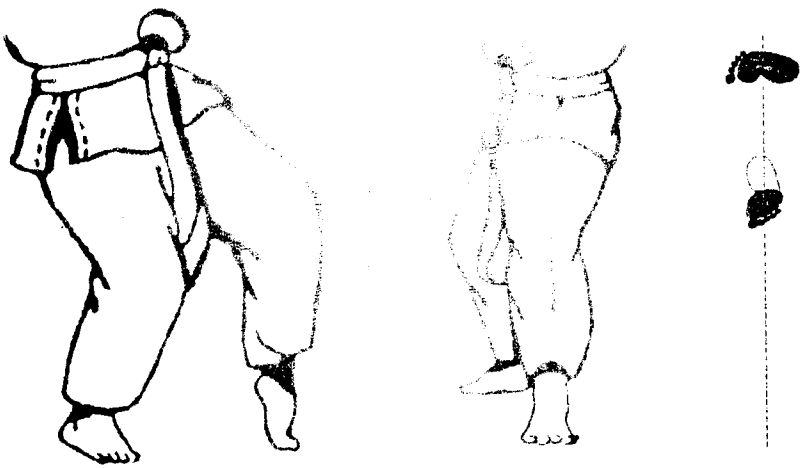


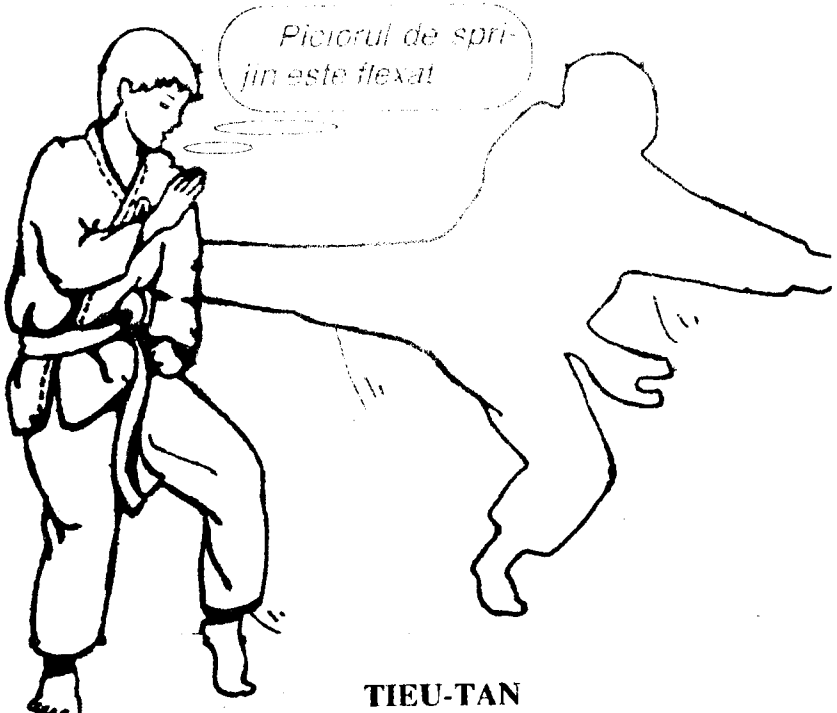
AM-DUONG-TAN
Poziţia celor două contrarii negativ şi pozitiv

VARIANTĂ

CHAO-MA-TAN

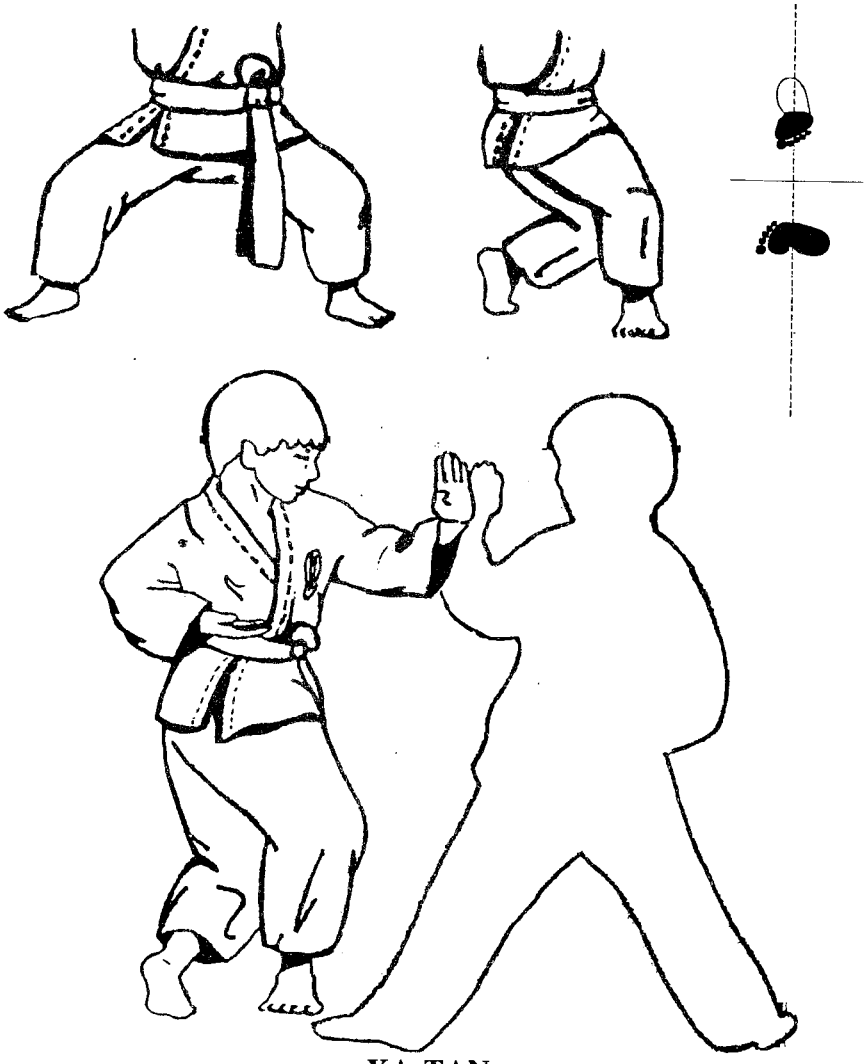
TRUNC-BINH-TAN
Calul care răzuie solul cu copita





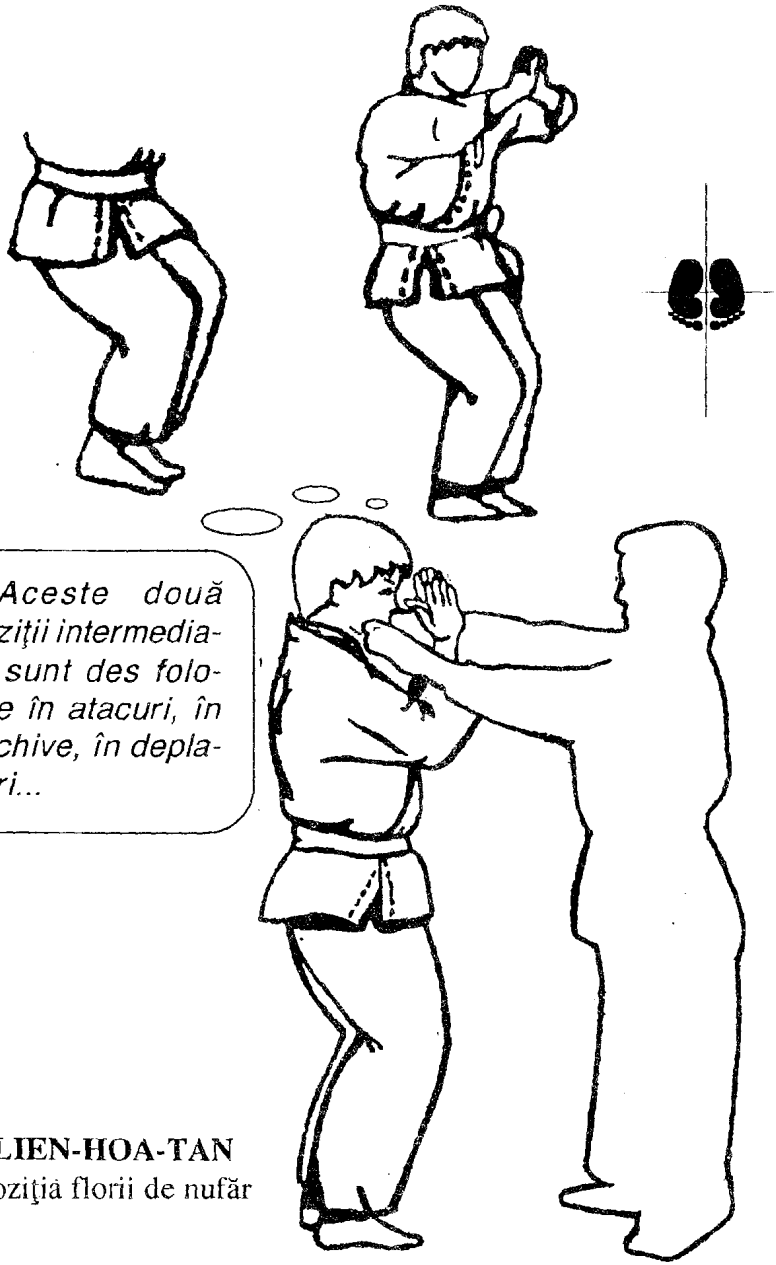
TIEU-TAN
Poziţia mică

NIVEL MEDIU - TRUNG-DANG



XA-TAN

Poziţia şarpelui

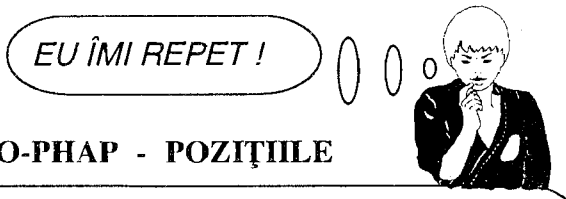


LIEN-HOA-TAN
Poziţia florii de nufăr

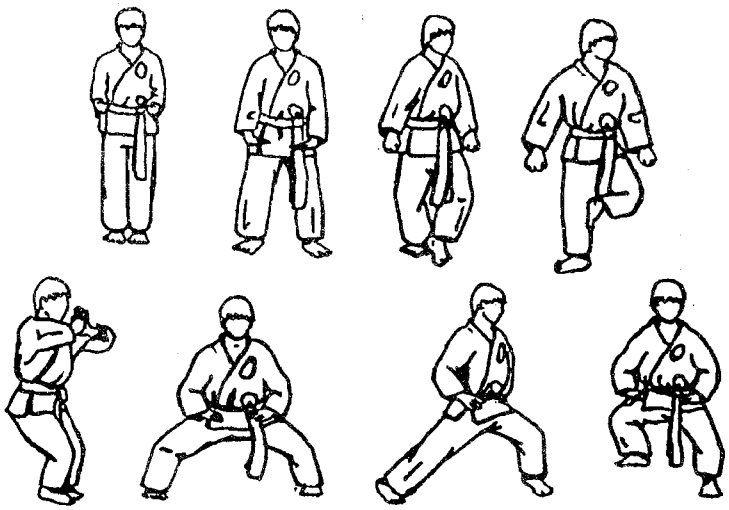
NIVEL [illegible] TANG

QUY-TAN
Poziţia în genunchi

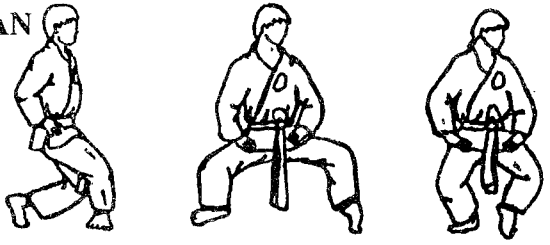
NHI-TAN
Poziţie joasă



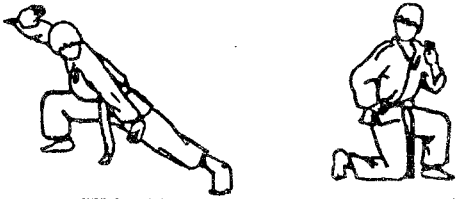
BO-PHAP - POZIŢIILE



LIEN TRUNC-BINH-TAN DINH TAN AM-DUONG TAN HOA-TAN



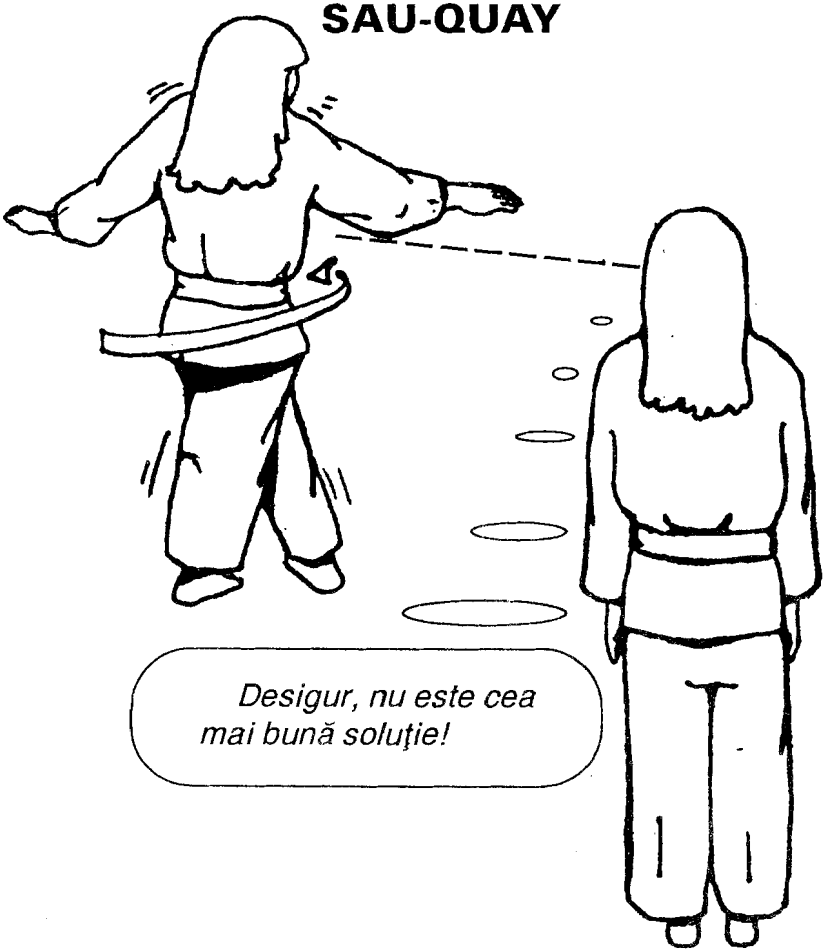
XA-TAN TRAO-MA-TAN TIEU-TAN



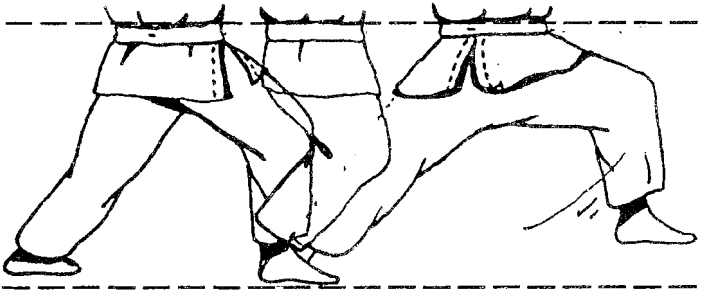
NHI-TAN QUY-TAN

DEPLASĂRILE DE BAZĂ
THAN PHAP

ÎNTOARCEREA DE PE LOC
SAU-QUAY



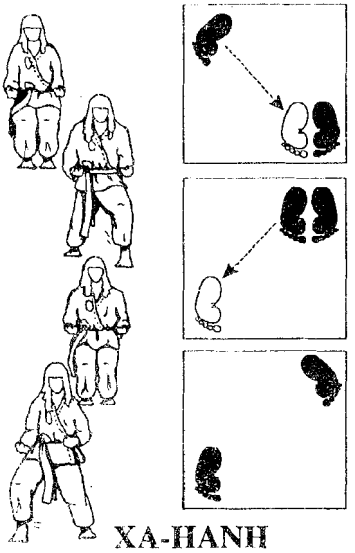
Pentru a face o întoarcere de pe loc, aşez piciorul drept în spatele celui stâng şi...
...fac o rotaţie spre dreapta. Voi ajunge tot în CHUAN-BI.



Această deplasare se foloseşte pentru a înainta în retragere, lovind THOI-SON, DI-SON..., sau blocând.

Din poziţia DINH-TAN trec în poziţia LIEN-HOA-TAN (picioarele lipite).

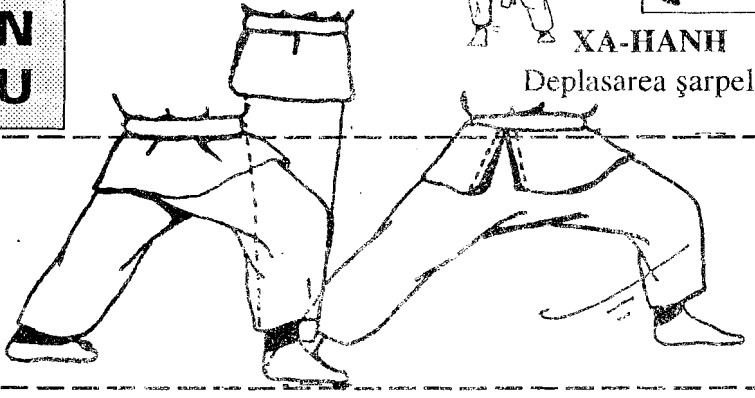
Corpul meu trebuie să rămână vertical şi centura la aceeaşi înălţime.

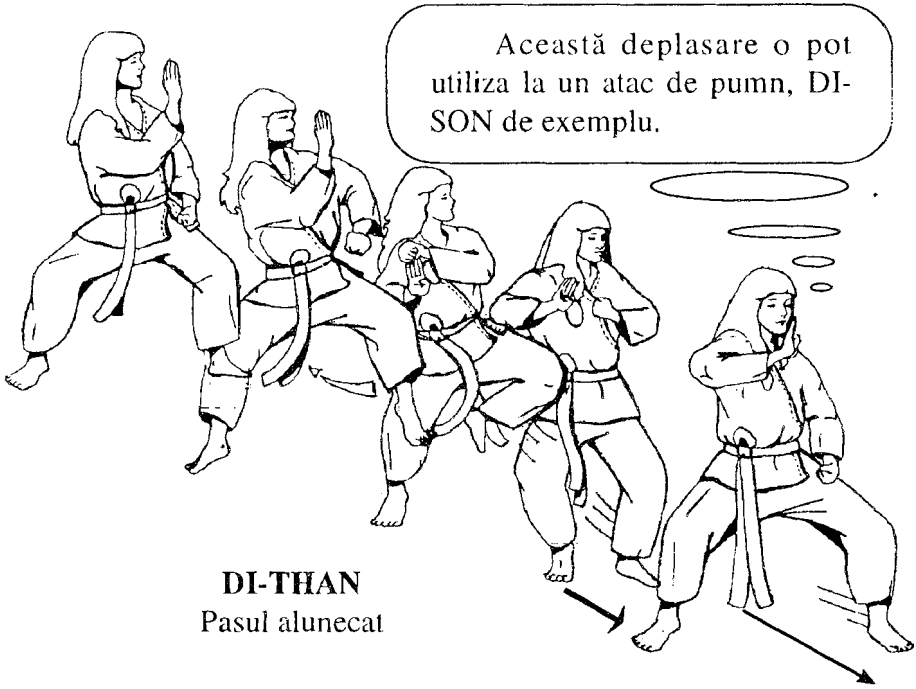


XA-HANH

Deplasarea şarpelui

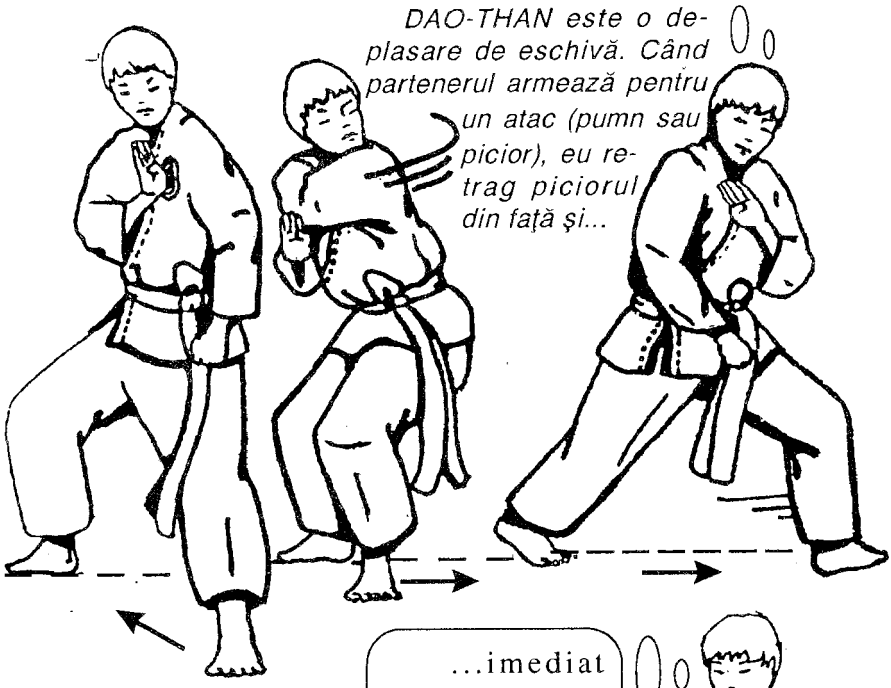
N
U

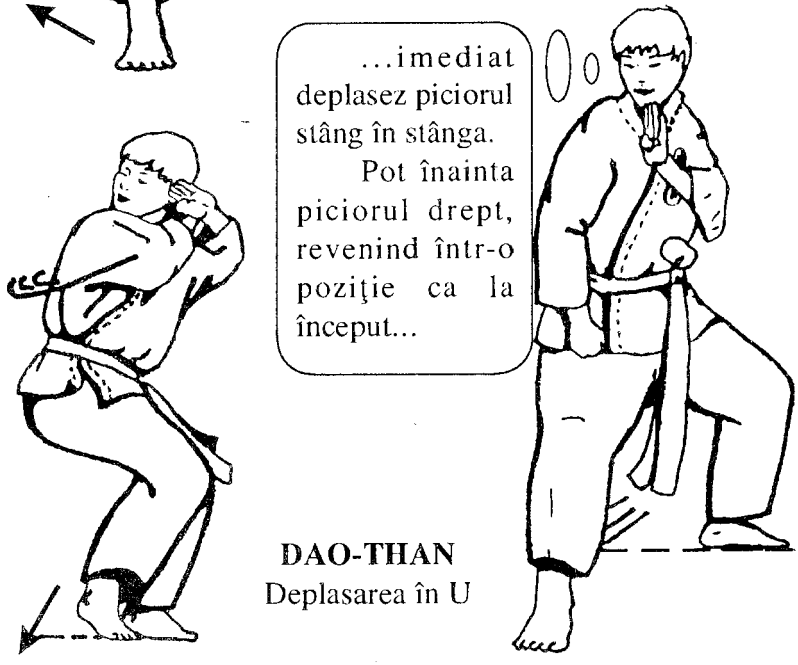




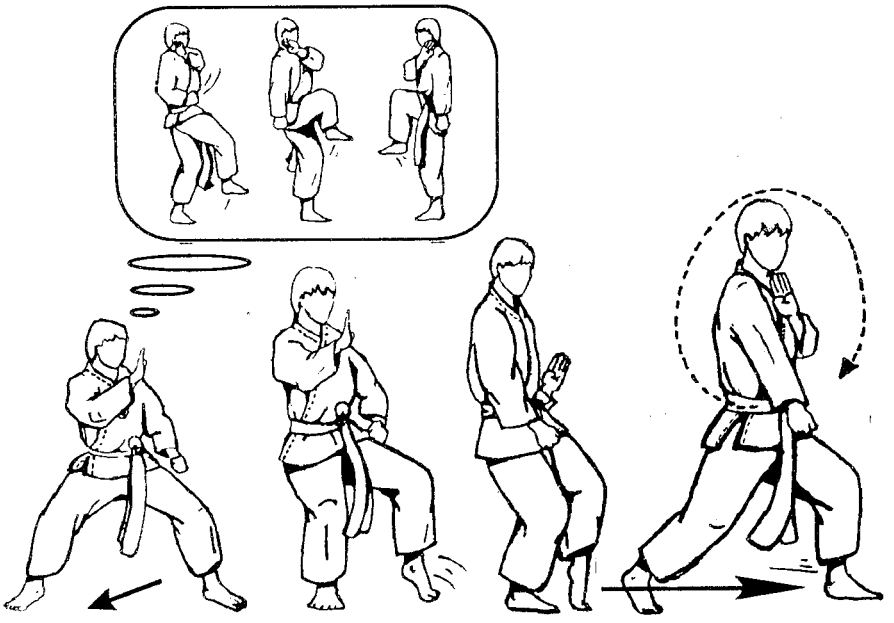
DI-THAN
Pasul alunecat

THIEM-THU-QUA-HAI
Broscuţa care traversează marea


DAO-THAN este o deplasare de eschivă. Când partenerul armează pentru un atac (pumn sau picior), eu retrag piciorul din față și...



DAO-THAN
Deplasarea în U

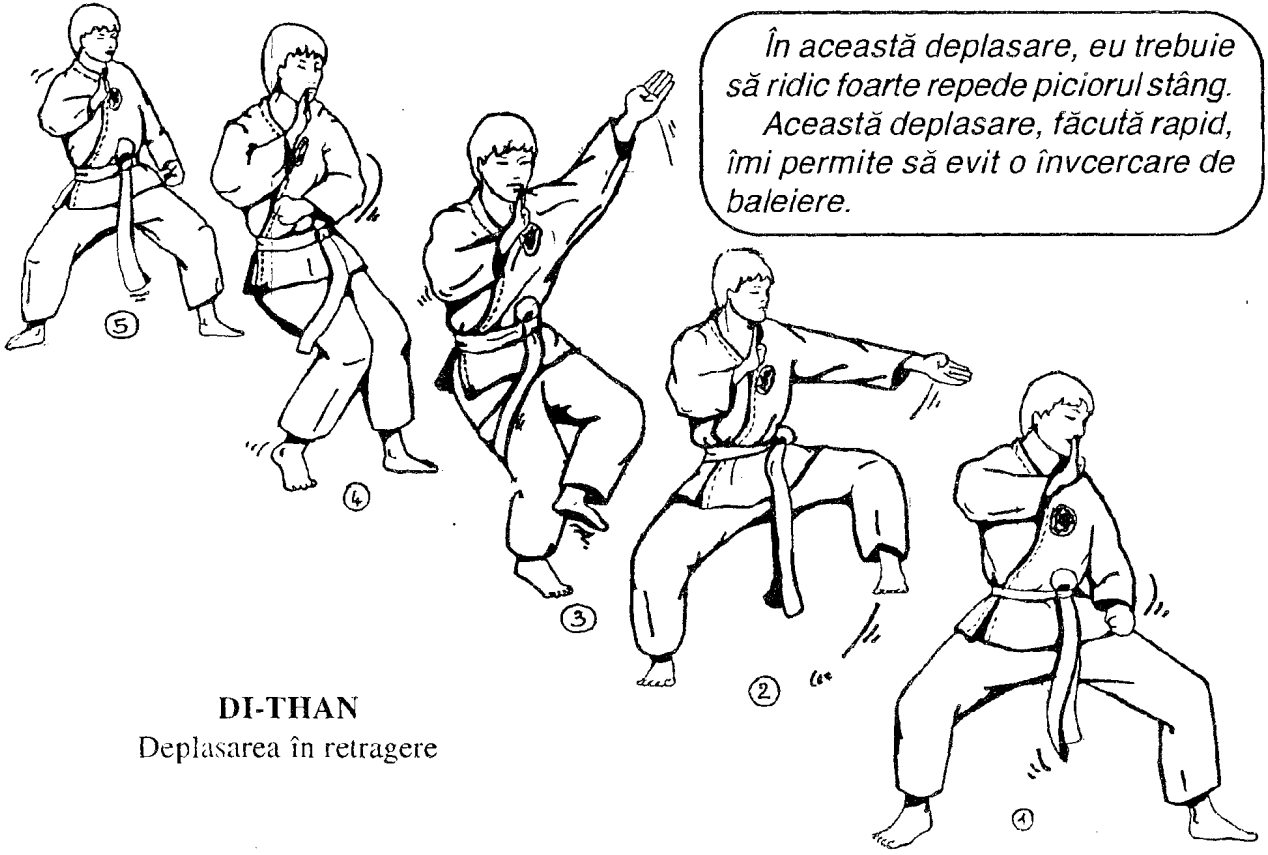


DI-ANH
este o deplasare de eschivă pe care o pot efectua pe un atac de picior.
Alte aplicaţii sunt posibile.

DI-ANH
Inversarea imaginii

HÂM!
Iată o aplicaţie pe care o vom învăţa mai târziu...
Pentru a reuşi această deplasare trebuie să ridic suficient de sus piciorul, pentru a face în aer schimbarea picioarelor. Trebuie să revin în aceeaşi poziţie.

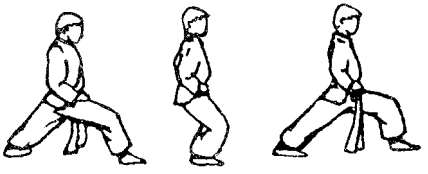
PHI- TAU-MA
Pasul sărit al calului


În această deplasare, eu trebuie să ridic foarte repede piciorul stâng.
Această deplasare, făcută rapid, îmi permite să evit o învcercare de baleiere.
5
4
3
2
1

DI-THAN
Deplasarea în retragere

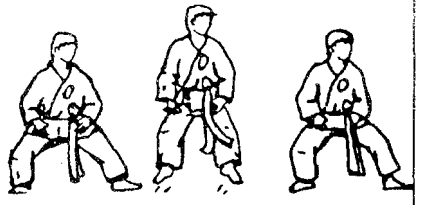
EU REPET

THAN-PHAP
DEPLASĂRILE DE BAZĂ



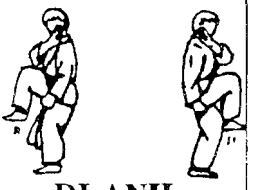
XA-HANH

DI-THAN



THIEM-THU-QUA-HAI

DAO-THAN



DI-ANH

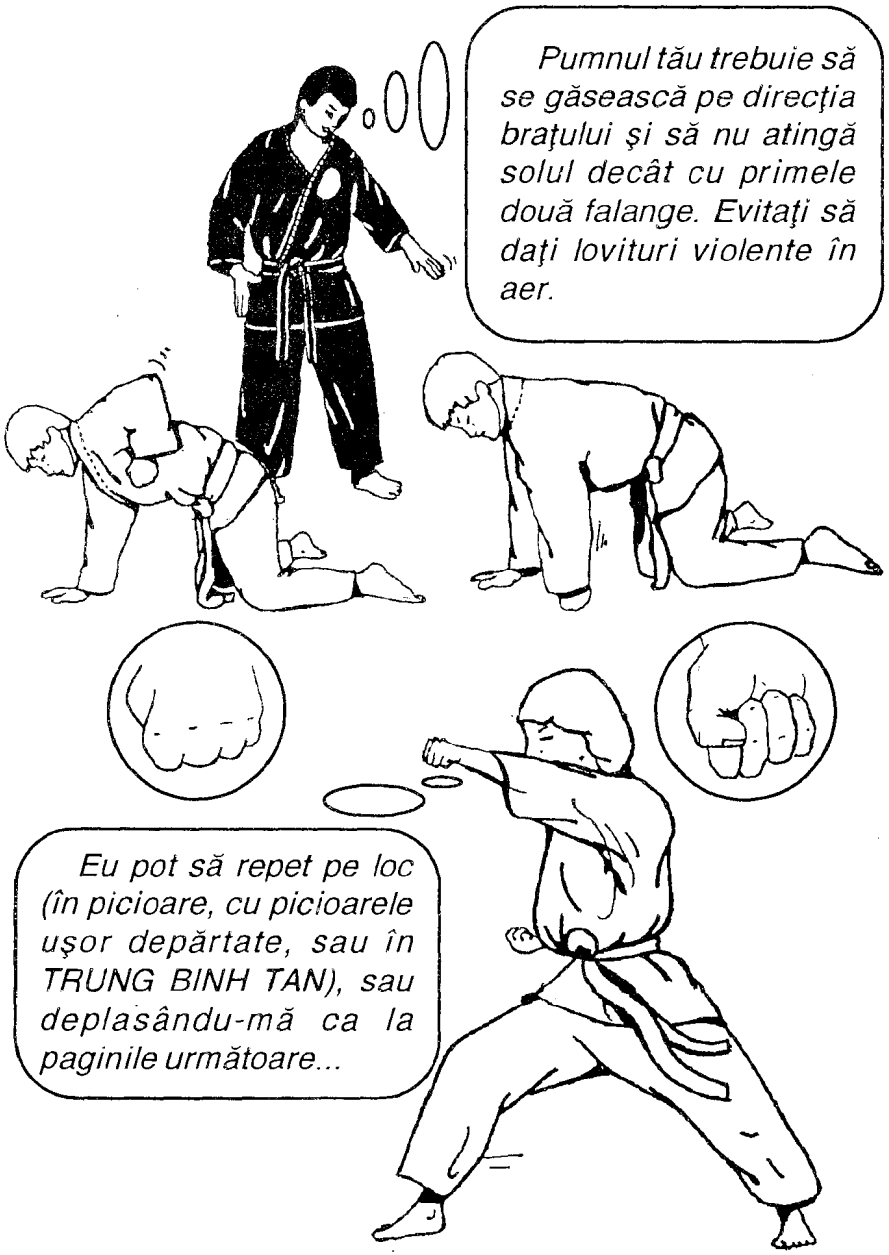
PHI-TAU-MA

TEHNICILE DE MÂNĂ
THU-PHAP

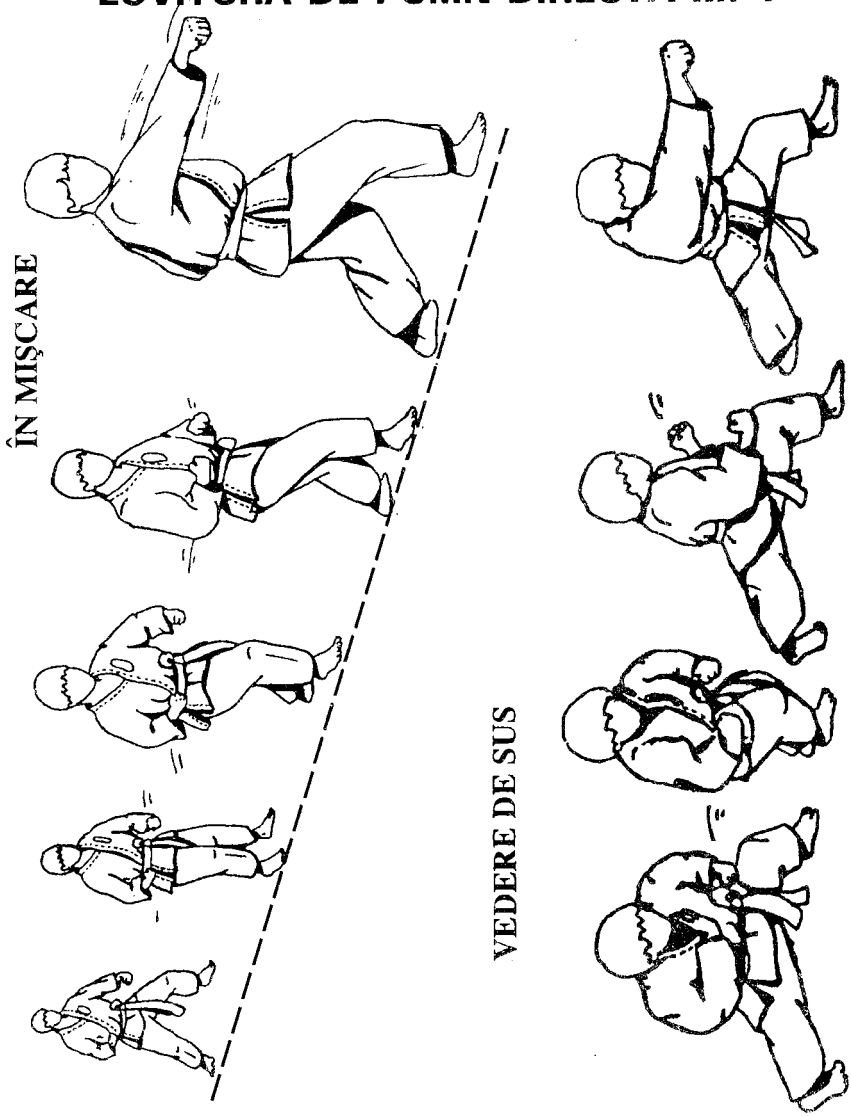
Cum strângem pumnul

Eu încep rotaţia pumnului spre interior, atunci când cotul se dezlipeşte de corp. Nu trebuie să-mi modific înălţimea umerilor. În acest timp celălalt pumn este armat la nivelul centurii, cu faţa în sus.

CUM LOVIM


Pumnul tău trebuie să se găsească pe direcţia braţului şi să nu atingă solul decât cu primele două falange. Evitaţi să daţi lovituri violente în aer.
Eu pot să repet pe loc (în picioare, cu picioarele uşor depărtate, sau în TRUNG BINH TAN), sau deplasându-mă ca la paginile următoare...

THOI-SON
A STRĂPUNGE MUNTELE
LOVITURA DE PUMN DIRECTĂ nr. 1



ÎNTOARCEREA CU THOI-SON-QUAY

Pentru a face o întoarcere, după un THOI-SON, retrag piciorul din față și pivotez pe...
...celălalt picior. Brațul stâng descrie un cerc complet și blochează la nivel jos...
...înaintez piciorul drept și lovesc THOI-SON cu dreapta.

DI-SON - A DEPLASA MUNTELE

LOVITURA DE PUMN DIRECTĂ nr. 2

După ce am făcut această tehnică pe loc, pot exersa tehnica DI-SON (pumnul corespunzător piciorului din spate) din deplasare. Pumnul este puțin mai jos decât nivelul umerilor.

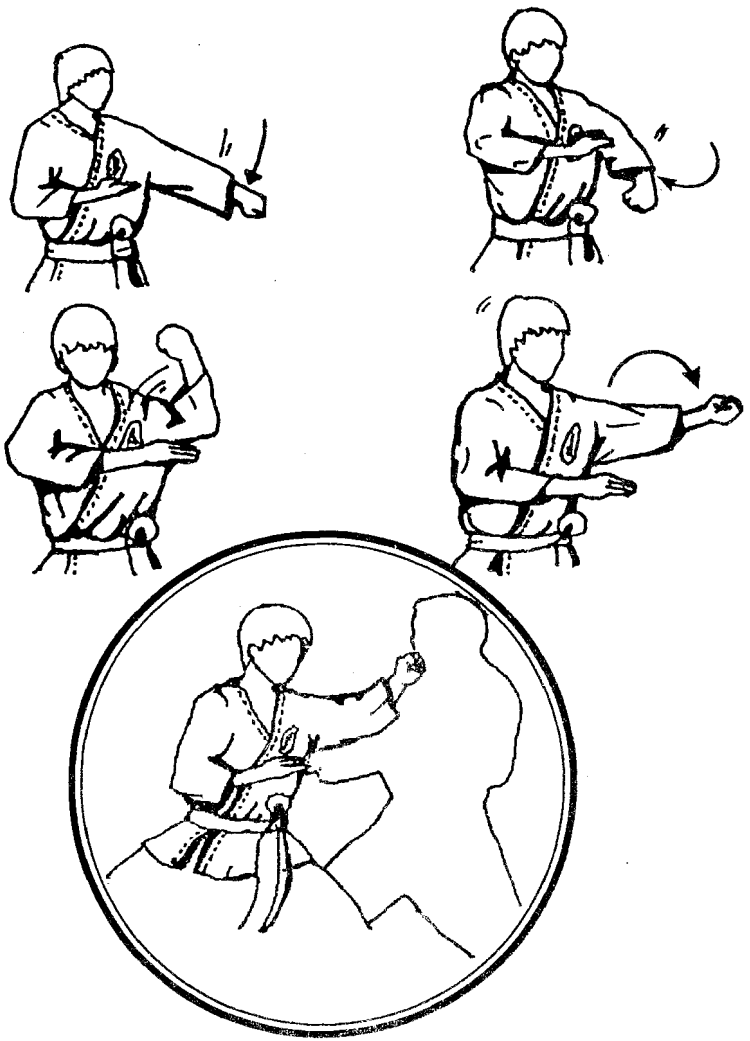
VEDERE DE SUS

ÎNTOARCEREA - SAU-QUAY

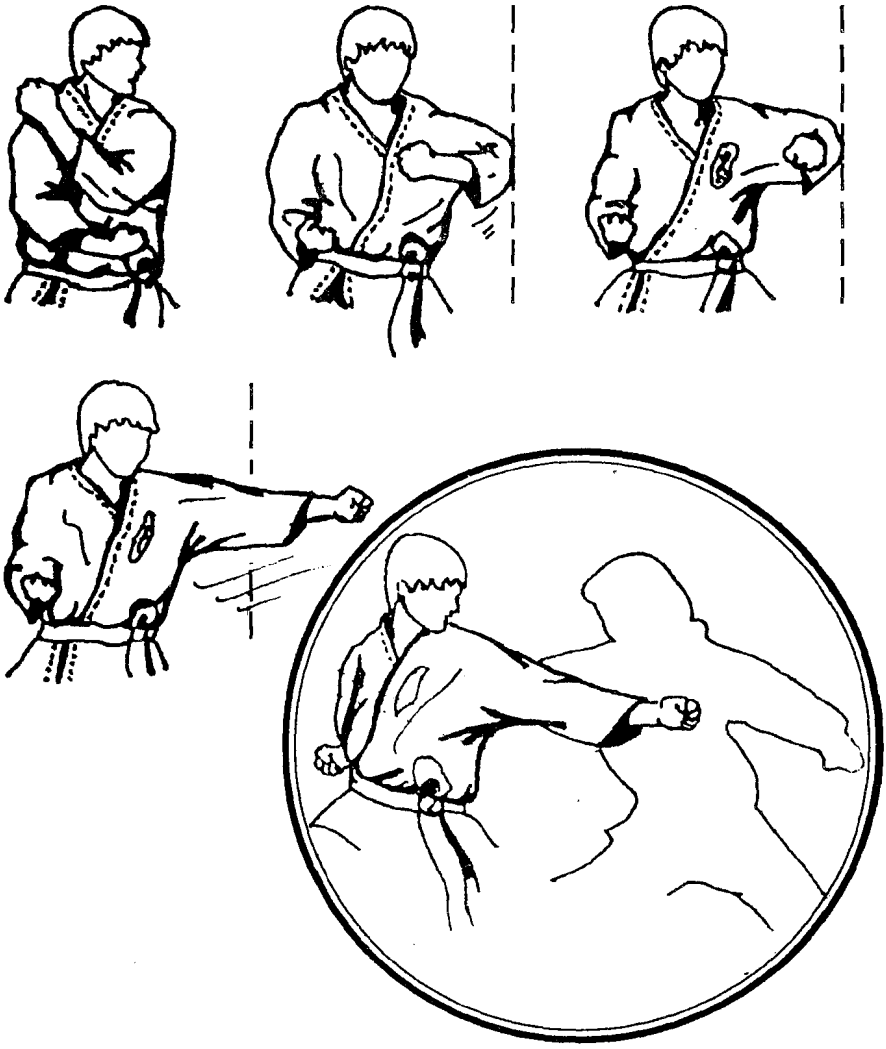
Pentru a face o întoarcere, după un DI-SON, retrag piciorul din faţă şi pivotez pe...
...celălalt picior. Braţul stâng descrie un cerc complet şi blochează la nivel jos...
...înaintez piciorul drept şi lovesc THOI-SON cu dreapta.

TEHNICI CU REVERSUL PUMNULUI

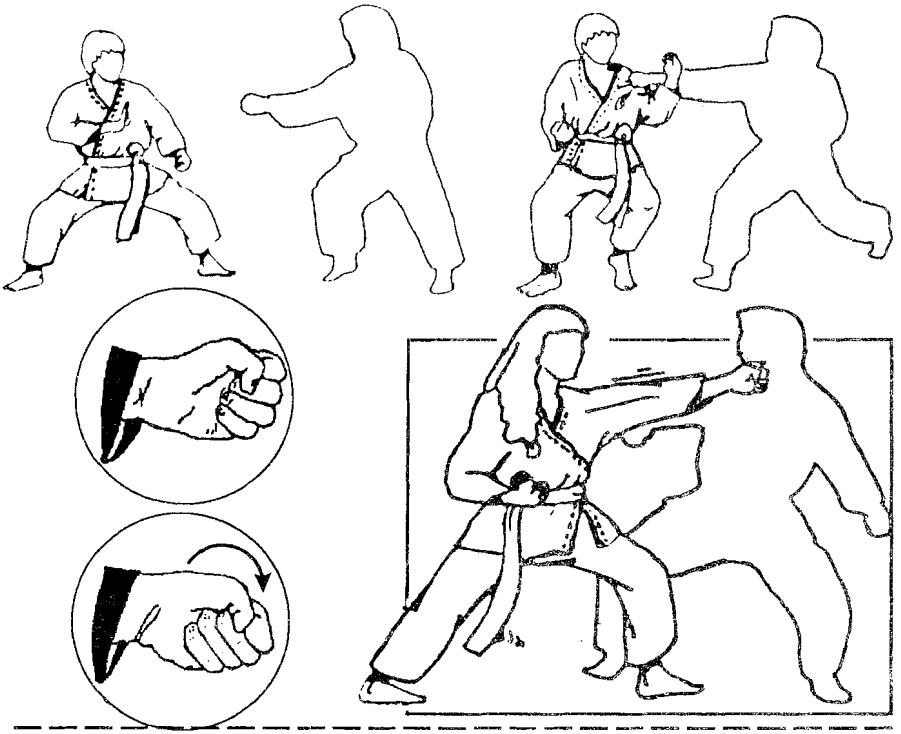
AM-DUONG-QUYEN
LOVITURĂ DE SUS ÎN JOS



THOI-SON-TA-CHI
BRAȚUL CARE SE ALUNGEȘTE
LOVITURA ORIZONTALĂ

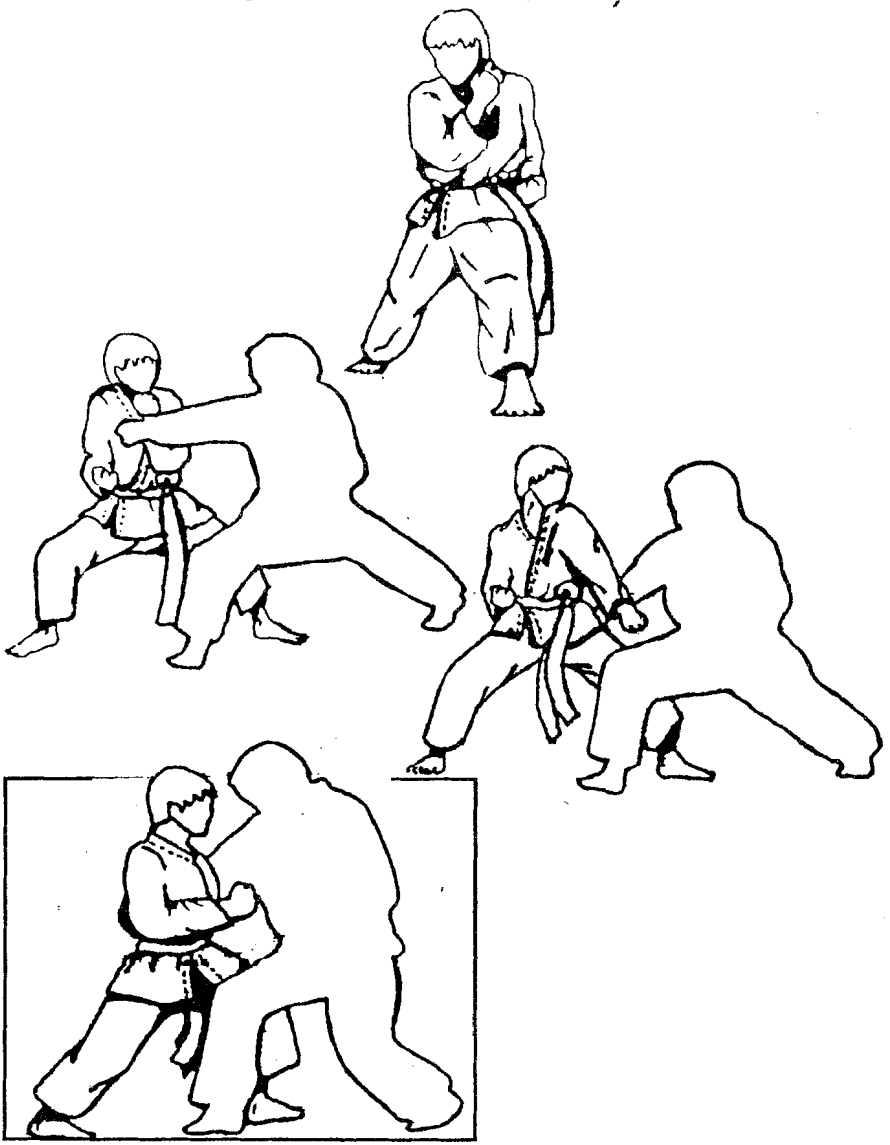


DAO-SON - A TRECE PESTE MUNTE

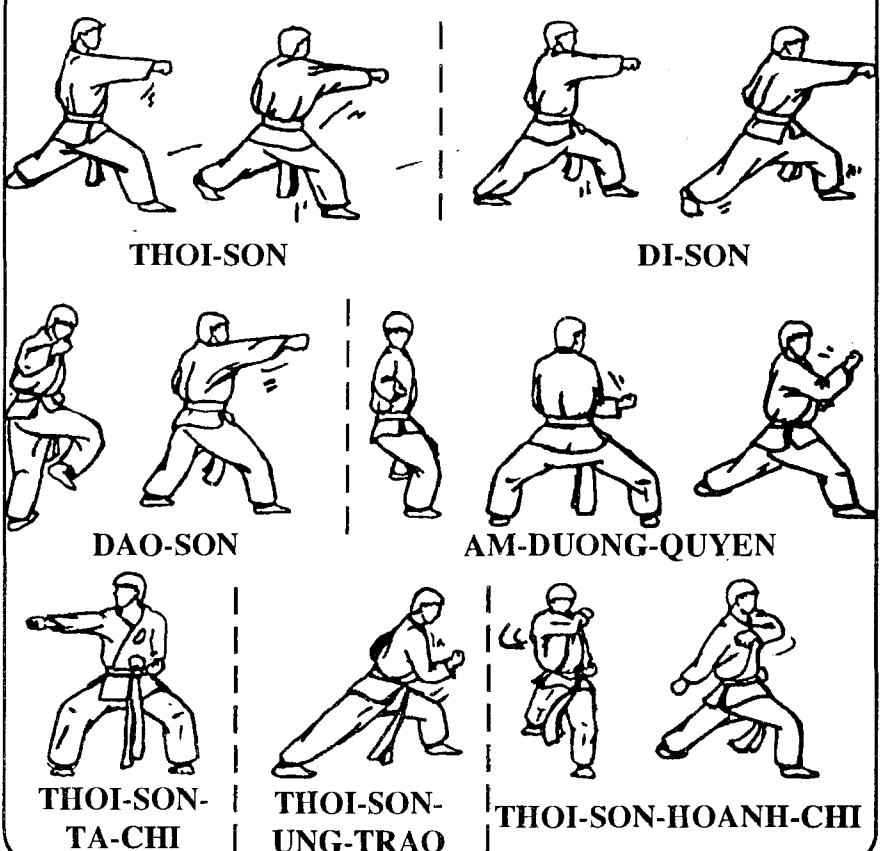


THOI-SON-HOANH-CHI
A OCOLI MUNTELE

THOI-SON-UNG-TRAO
PUMNUL CARE URCĂ PRECUM GHEARA DE VULTUR CE PESCUIEȘTE



THU-PHAP
TEHNICI DE MÂNĂ

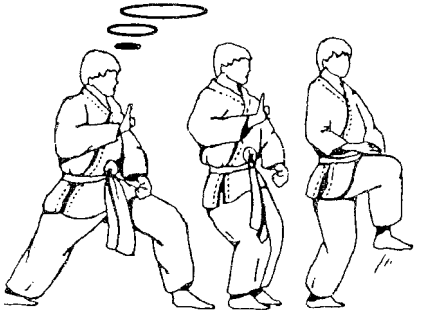


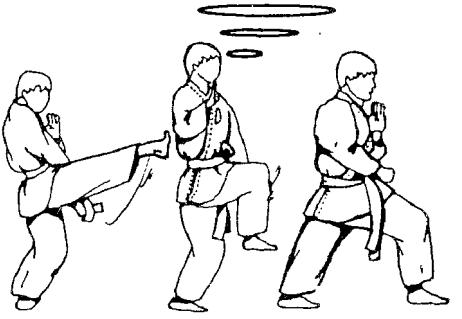
TEHNICILE DE PICIOR
CUOC-PHAP

TRUC-CUOC
LOVITURĂ DE PICIOR DIRECTĂ

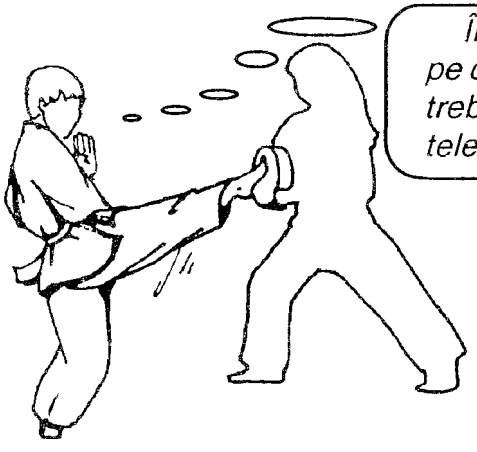
Din poziţia DINH-TAN trec în poziţia LIEN-HOA-TAN, picioarele flexate...

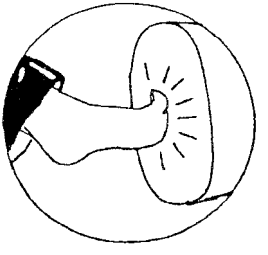
...şi ridic genunchiul, lovesc întinzând piciorul, îl îndoi înainte de a-l pune pe sol.





În doi pot exersa lovitura pe o pernă de protecţie. Nu trebuie să uit să ridic degetele când lovesc.





În toate loviturile de picior prezentate în paginile următoare, înainte de a lovi TRUC-CUOC trebuie:

• să nu ridic călcâiul piciorului de sprijin

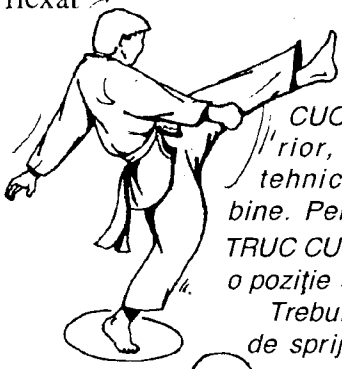
• să păstrez piciorul de sprijin flexat

• să nu înclin corpul

• să retrag piciorul înainte de a-l pune pe sol

• să păstrez braţele apropiate de corp

• să privesc tot timpul partenerul în ochi.

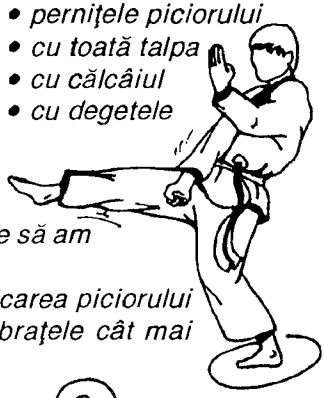


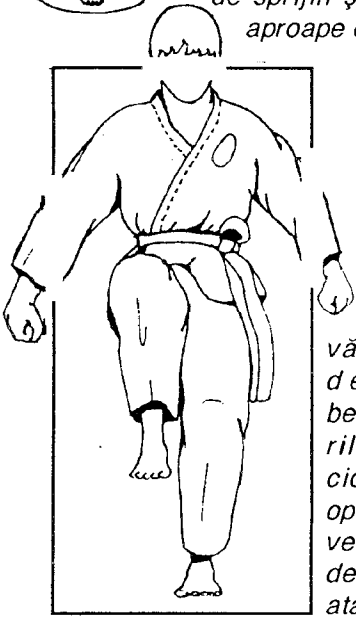
Nu trebuie să lovesc TRUC-CUOC la nivel superior, dacă nu ştiu tehnica suficient de bine. Pentru a avea un TRUC CUOC eficace trebuie să am o poziţie ***stabilă****.*

Trebuie deci să evit ridicarea piciorului de sprijin şi să păstrez braţele cât mai aproape de corp.

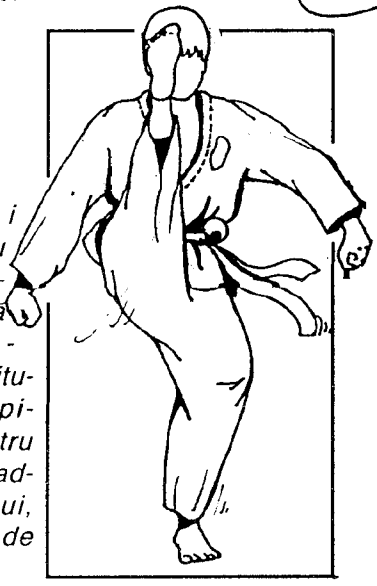
Pot lovi cu:

- *perniţele piciorului*
- *cu toată talpa*
- *cu călcâiul*
- *cu degetele*





Mai târziu voi învăţa să deosebesc loviturile de picior pentru oprirea adversarului, de cele de atac...



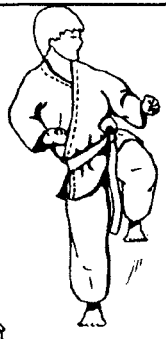
SONG-CUOC
LOVITURA DE PICIOR ÎN LATERAL

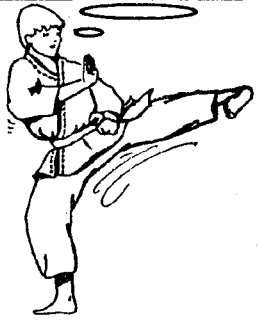
Această lovitură de picior permite lovirea, sau contrarea adversarului, folosind toată greutatea corpului.

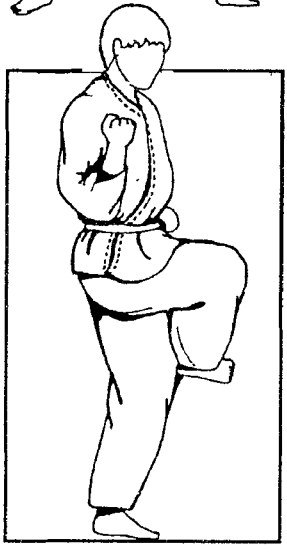
Se poate lovi cu toată talpa, sau cu marginea exterioară a tălpii.

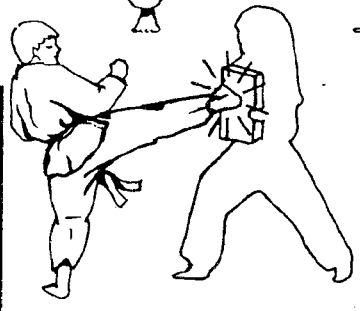
Din poziţia AM-DUONG-TAN ridic genunchiul stâng şi fără a-mi pierde echilibrul...

...împing piciorul, întinzându-l, împingând din şold.

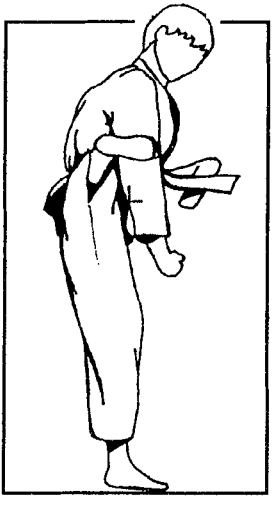




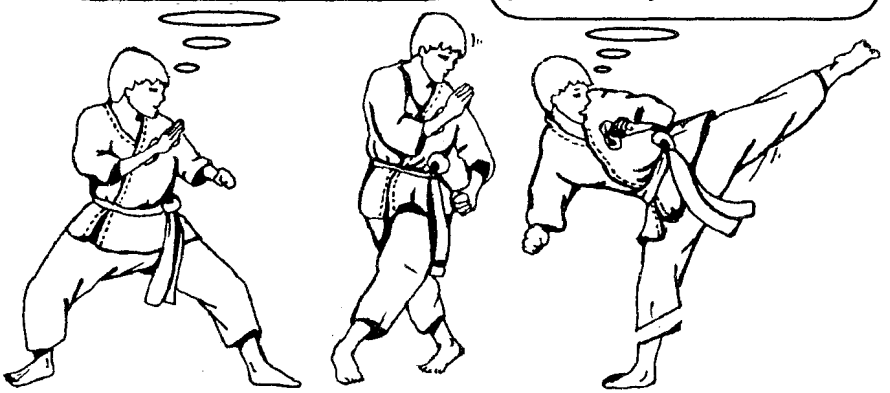




Pentru a-mi îmbunătăţi stabilitatea, dar şi forţa loviturii, pot exersa lovitura la sac, sau într-o protecţie ţinută de partener. Nu trebuie să mă dezechilibrez spre înapoi.

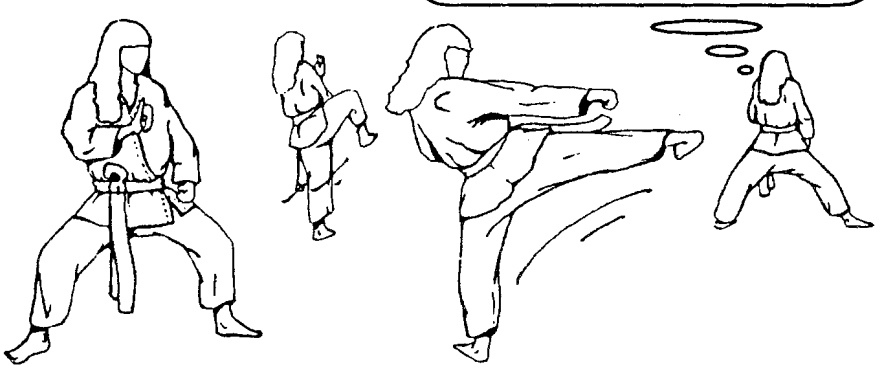


Trec din poziția AM-DUONG-TAN în XA-TAN. Piciorul drept alunecă în spatele piciorului stâng și nu în față...



BAN-LONG-CUOC
TALPA DRAGONULUI

Lovesc cu piciorul din spate, cu toată talpa.



HOANH-CUOC
LOVITURA DE PICIOR CIRCULARĂ

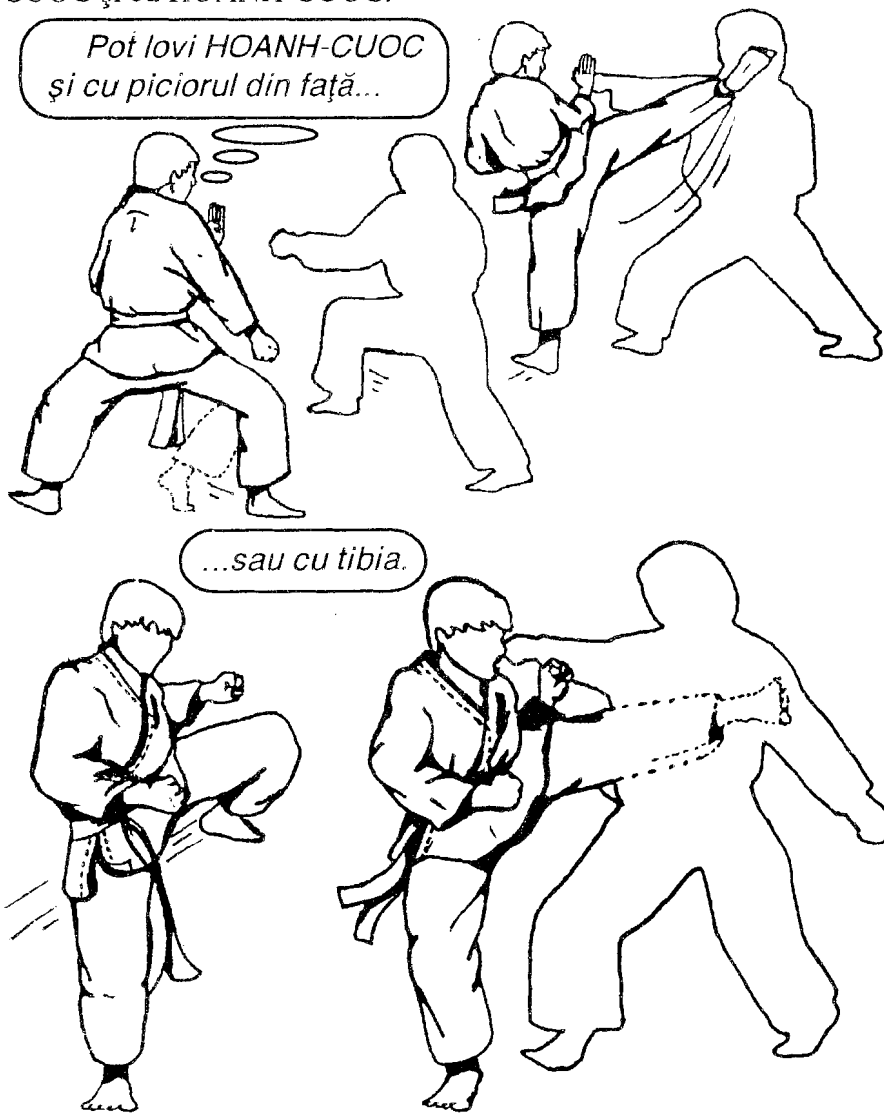
HOANH-CUOC este o lovitură de picior circulară. Pentru a fi eficace trebuie să fie rapidă şi puternică. HOANH-CUOC poate fi dată cu perniţa piciorului, sau cu laba piciorului.

Din poziţia AM-DUONG-TAN ridic piciorul, îndoit, la orizontală şi ca un compas mă rotesc pe piciorul de sprijin şi...
...destind energic piciorul. Caut să nu-mi întorc corpul spre spate.

Ca şi la alte lovituri de picior, HOANH-CUOC se poate îmbunătăţi lovind într-o pro-

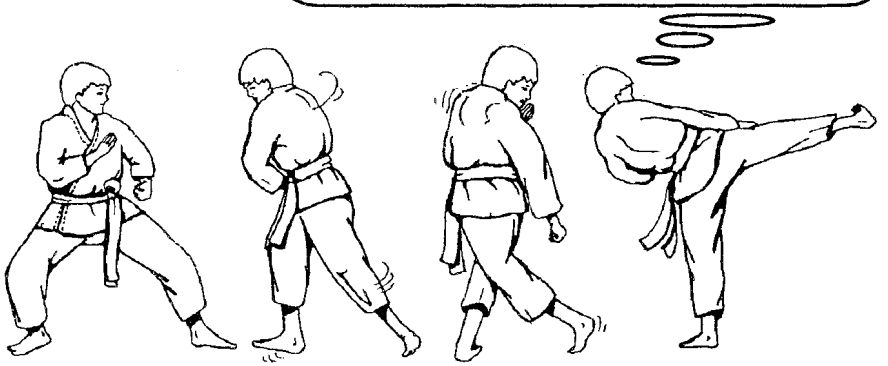
tecţie.

De asemenea, pot încerca să dublez numărul loviturilor date cu acelaşi picior, sau să înlănţuiesc TRUC-CUOC cu BAN-LONG-CUOC şi cu HOANH-CUOC.



HAU-CUOC
LOVITURA DE PICIOR ÎN SPATE

Trec greutatea corpului de pe piciorul drept pe cel stâng. Lovesc HAU-CUOC numai după ce am terminat rotaţia.

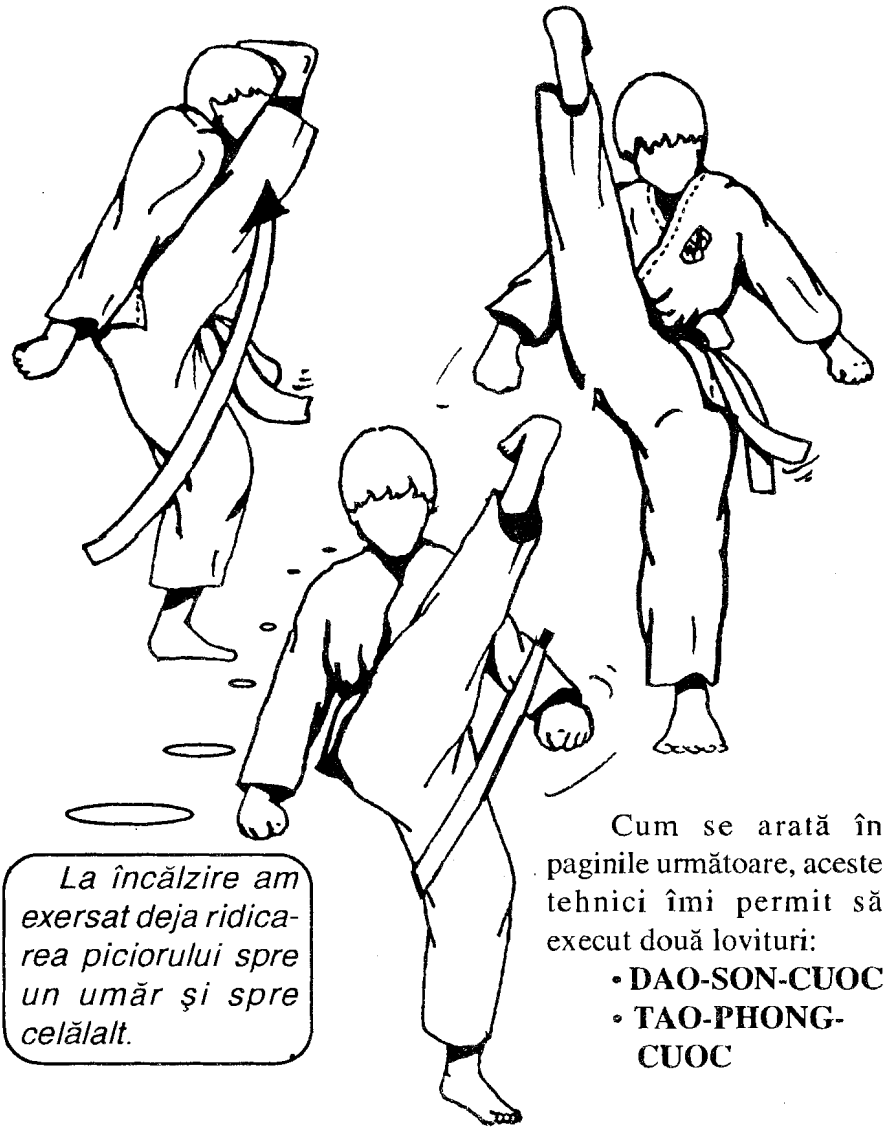


HO-VI-CUOC
LOVITURA CU COADA TIGRULUI

Lovesc cu călcâiul.

După o eschivă, pot lovi NCHICH-MA-CUOC, punând un genunchi pe sol.

HAT
TEHNICI DE PICIOR ÎNTINS



La încălzire am exersat deja ridicarea piciorului spre un umăr şi spre celălalt.

Cum se arată în paginile următoare, aceste tehnici îmi permit să execut două lovituri:

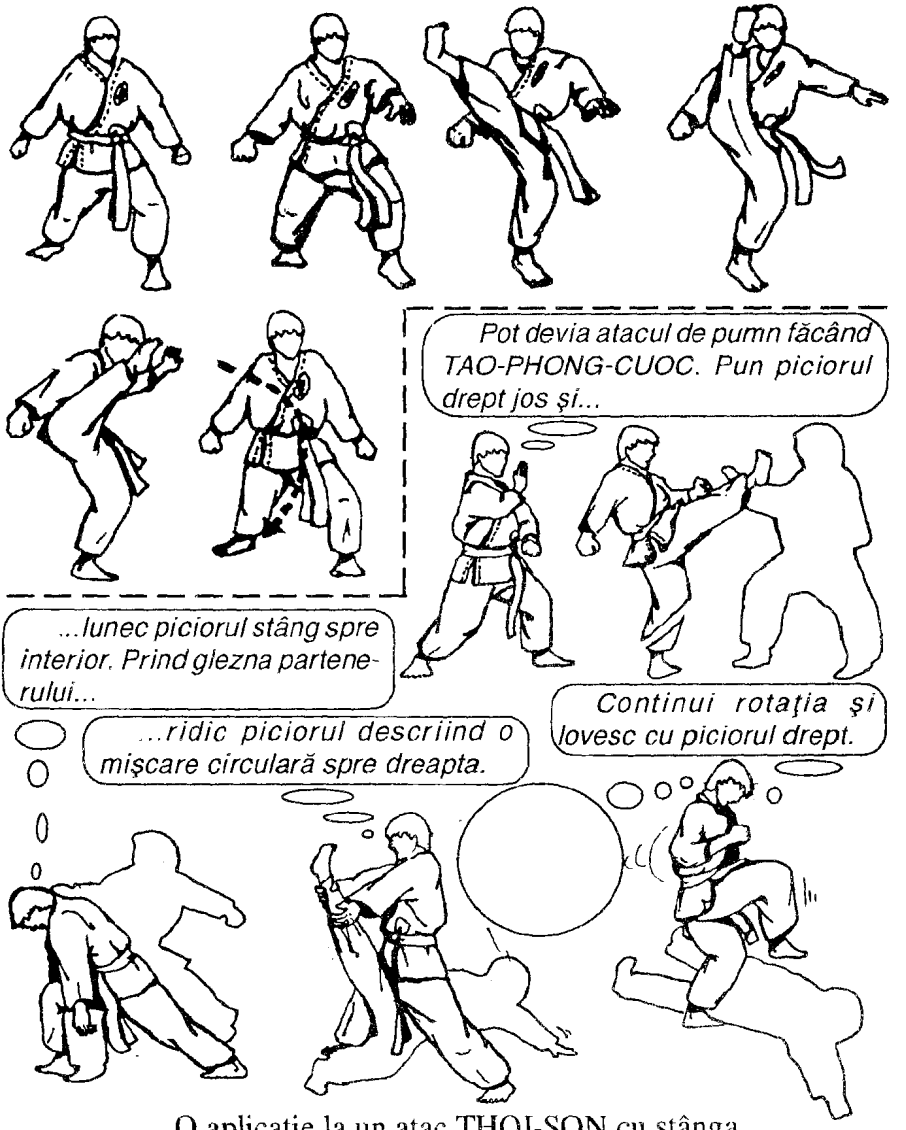
- **DAO-SON-CUOC**
- **TAO-PHONG-CUOC**

DAO-SON-CUOC
LOVITURA DE PICIOR SPRE EXTERIOR

Pe un atac DI-SON retrag piciorul din față, (trec în TIEU-TAN) și deviez atacul...
...lovesc HOANH-CUOC.
Făcând DAO-SON-CUOC cu piciorul stâng și după ce pun piciorul pe sol...
1
2
3
4

O aplicație la un atac de DI-SON cu dreapta

TAO-PHONG-CUOC
LOVITURĂ DE PICIOR SPRE INTERIOR

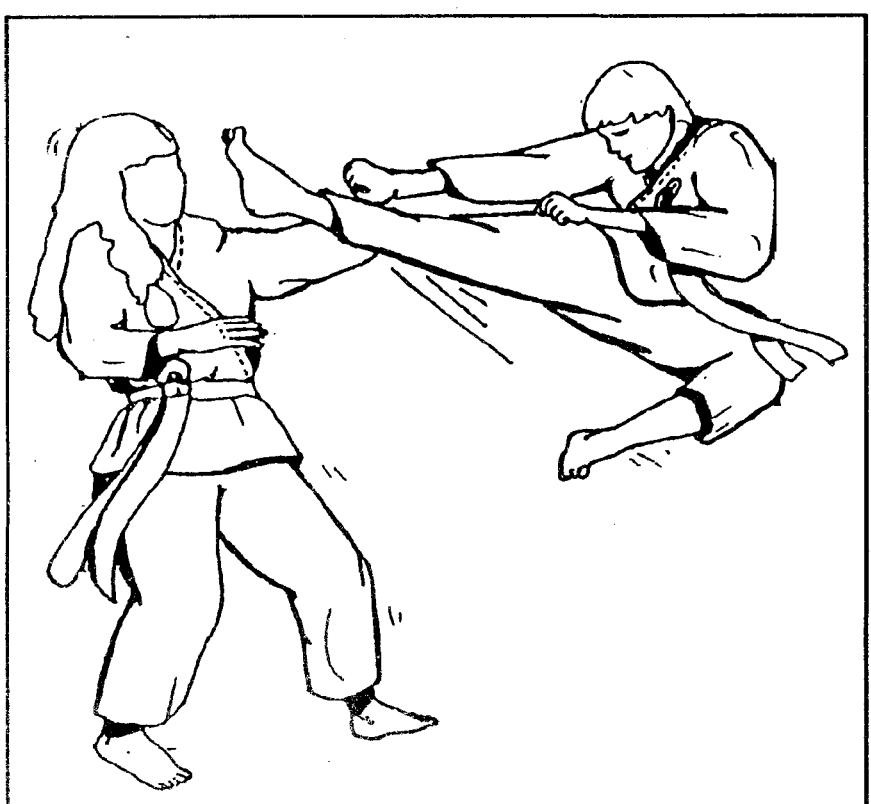

Pot devia atacul de pumn făcând TAO-PHONG-CUOC. Pun piciorul drept jos şi...
...lunec piciorul stâng spre interior. Prind glezna partenerului...
...ridic piciorul descriind o mişcare circulară spre dreapta.
Continui rotaţia şi lovesc cu piciorul drept.

O aplicaţie la un atac THOI-SON cu stânga.

BO-PHI-CUOC
TEHNICI DE PICIOR - SĂRITE
THANG-THIEN-TRUC-CUOC
LOVITURA DE PICIOR SĂRITĂ, ÎN FAȚĂ

Este prima tehnică de picior sărită. Iată cum execut această tehnică spectaculoasă şi eficace:

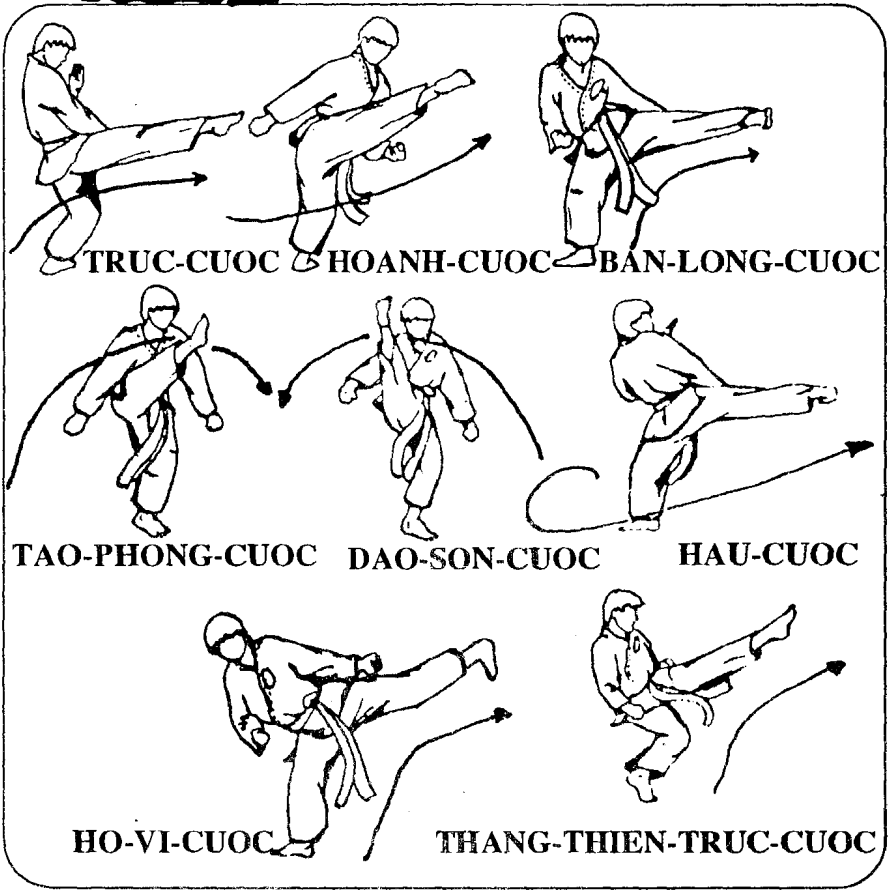
Încerc în aer.



Pe un atac de HOANH-CUOC, de exemplu, eschivez punând un genunchi jos. Mă ridic şi profitând de situaţie...
...lovesc THANG-THIEN-TRUC-CUOC.
IEEEE!

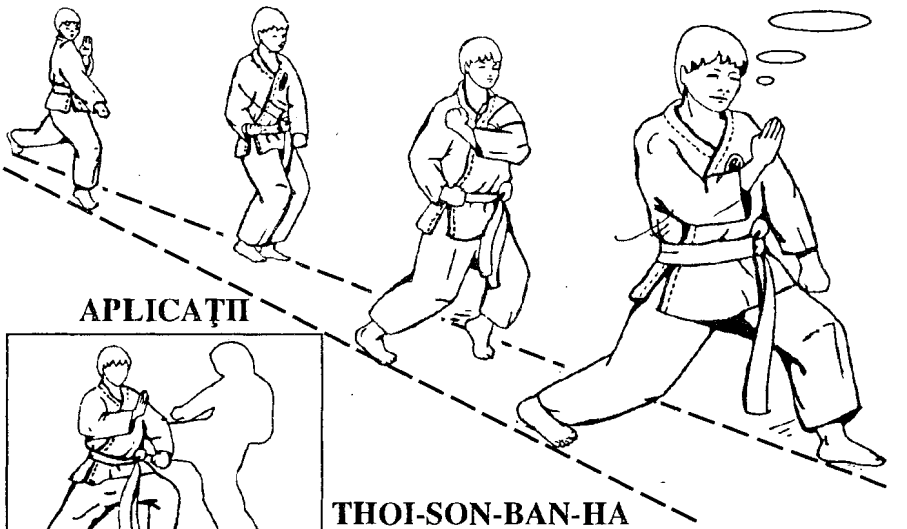
O aplicatie la un atac de HOANH-CUOC

Eu revăd!

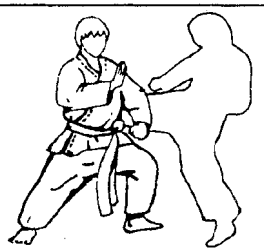

TRUC-CUOC
HOANH-CUOC
BAN-LONG-CUOC
TAO-PHONG-CUOC
DAO-SON-CUOC
HAU-CUOC
HO-VI-CUOC
THANG-THIEN-TRUC-CUOC

BLOCAJELE DE BAZĂ
CUNG THU
NIVEL INFERIOR NR. 1

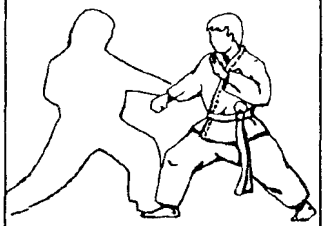
În timpul deplasării (XA HANH) braţul meu stâng descrie un cerc complet.



APLICAŢII

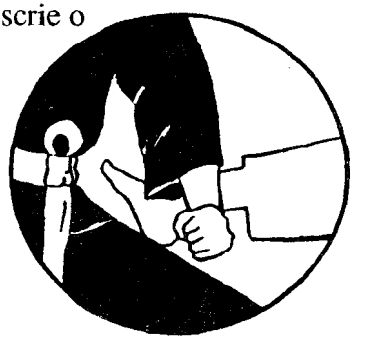


contra TRUC-CUOC



contra DI-SON

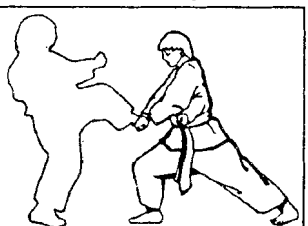
THOI-SON-BAN-HA
Pumnul care descrie o semilună



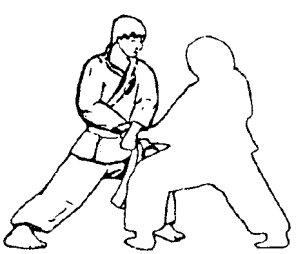
NIVEL INFERIOR NR. 2

Trebuie să retrag pumnii cât mai aproape de corp, când sunt în poziţia LIEN-HOA-TAN. Corpul meu este vertical.

APLICAŢII



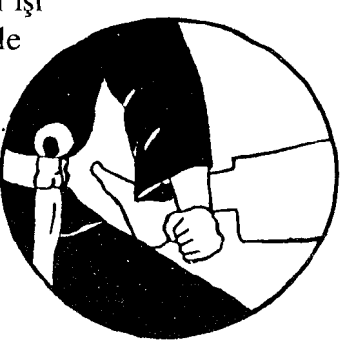
contra TRUC-CUOC



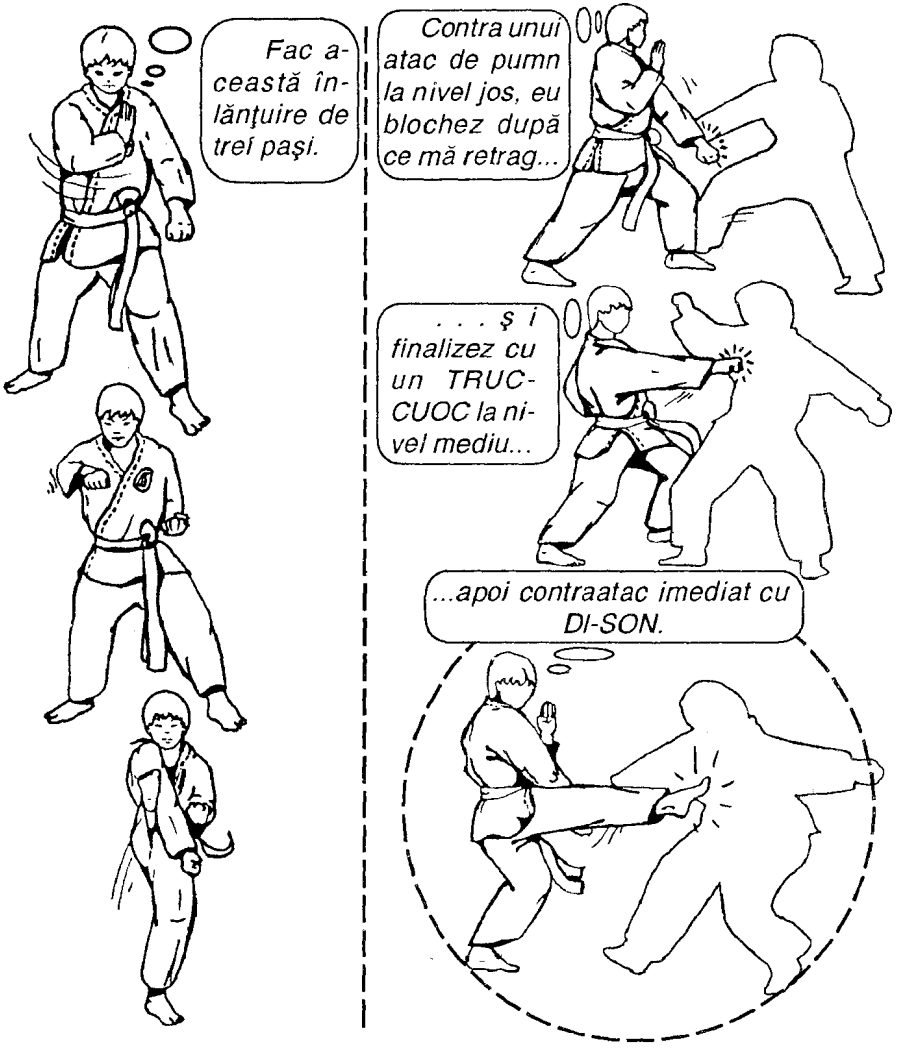
contra THOI-SON-UNG-TRAO

LOI-CONG-HA-QUYEN

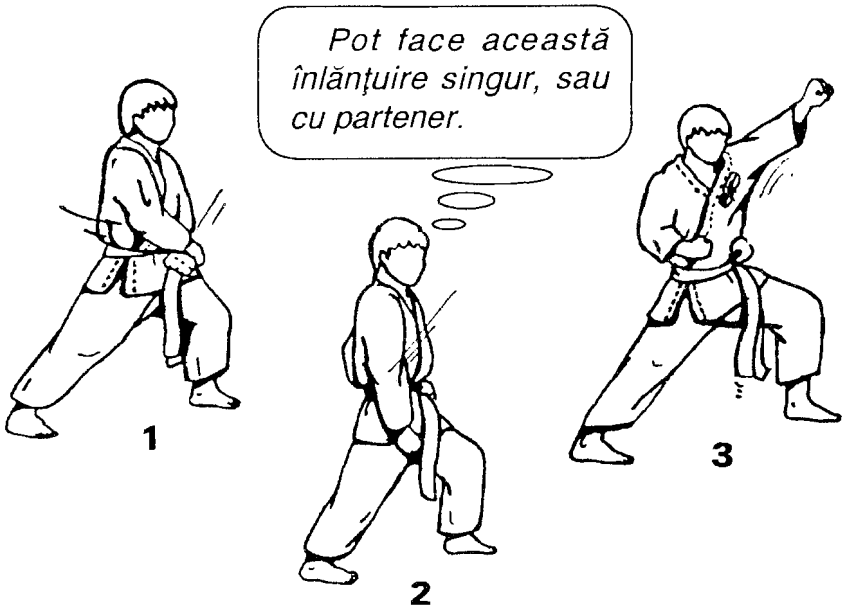
Zeul trăznetului îşi coboară braţele



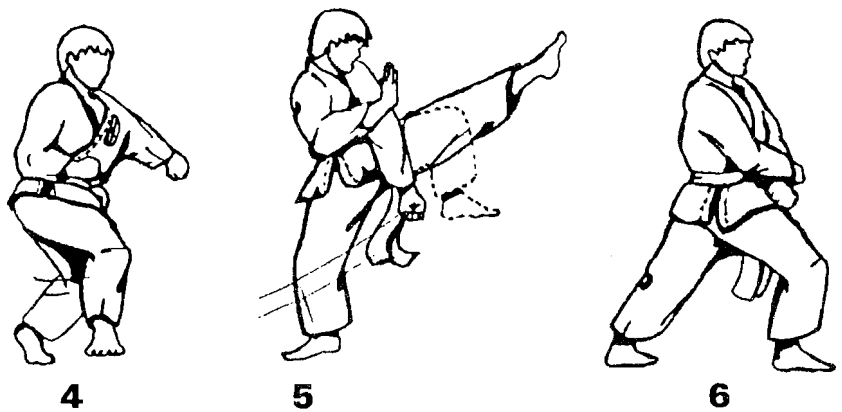
CUNG THU PHAN BIEN
ÎNLĂNȚUIRI DE BLOCAJE
O ÎNLĂNȚUIRE CU
THOI-SON-BAN-HA


Fac această înlănțuire de trei pași.
Contra unui atac de pumn la nivel jos, eu blochez după ce mă retrag...
...și finalizez cu un TRUC-CUOC la nivel mediu...
...apoi contraatac imediat cu DI-SON.

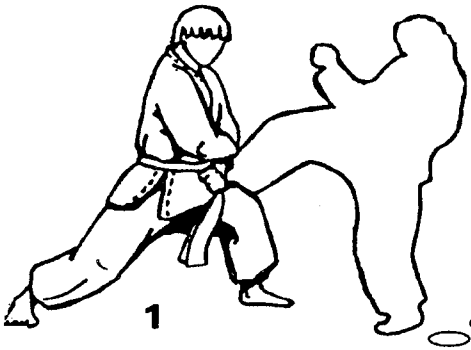
O ÎNLĂNȚUIRE CU LOI-CONG-HA-QUYEN



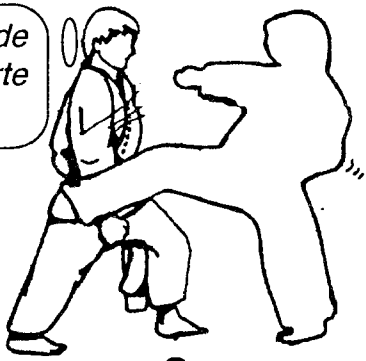
NIVEL SUPERIOR



După ce am blocat lovitura de TRUC-CUOC, dau piciorul deoparte cu braţul drept şi...



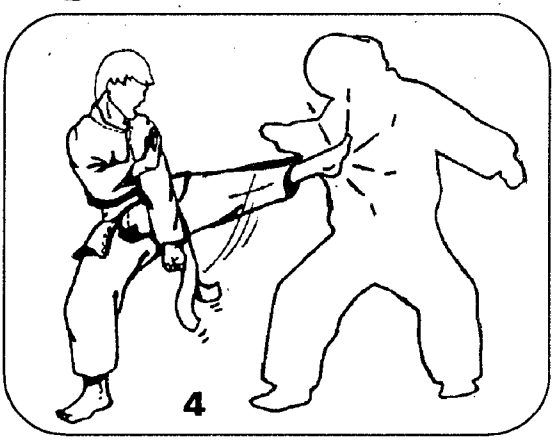
1



2

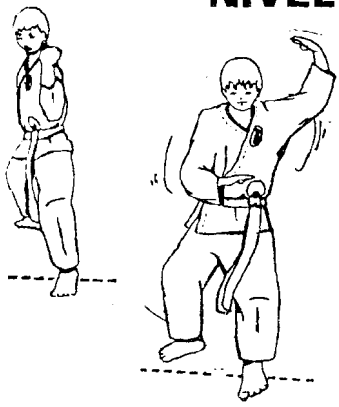
...lovesc THOI-SON cu stânga. Înaintez piciorul drept şi...

3



4

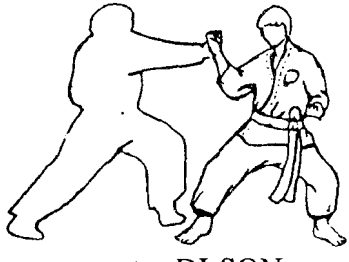
NIVEL MEDIU NR. 1



Blochez deviind atacul spre exterior. Cotul este apropiat de corp, pumnul la nivelul umărului, antebraţul vertical.

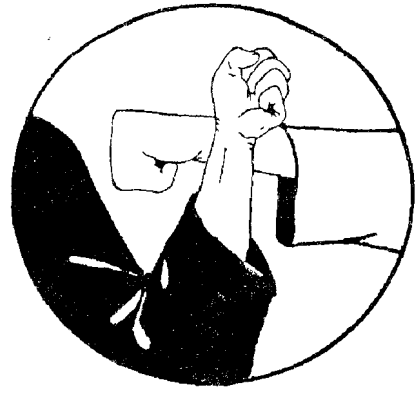
KIM-BAO-DAO-QUYEN
Pantera de metal îşi ridică laba

APLICAŢII



contra DI-SON

contra THOI-SON



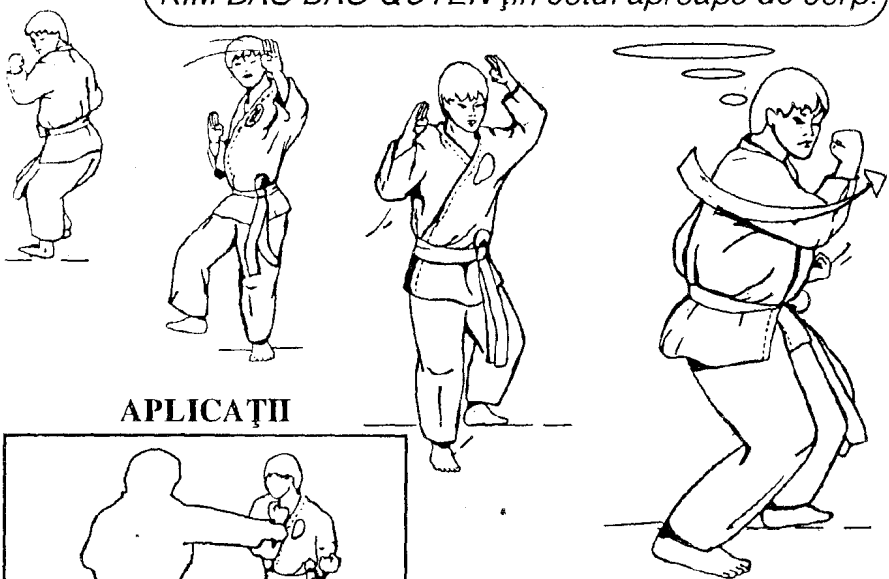
O ÎNLĂNȚUIRE CU KIM BAO DAO QUYEN

Această înlănțuire este foarte simplă! După ce am blocat în poziția AM DUONG TAN...
...trec în poziția DINH TAN, lovesc DI SON și apoi TRUC CUOC.
După ce am pus piciorul jos, sunt în AM DUONG TAN cu brațele în gardă. Continui apoi cu blocajul...
Cu partenerul meu încerc să leg rapid cele trei tehnici.

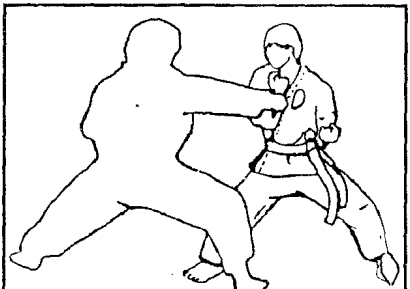
O aplicație contra unui atac de DI-SON

NIVEL MEDIU NR. 2

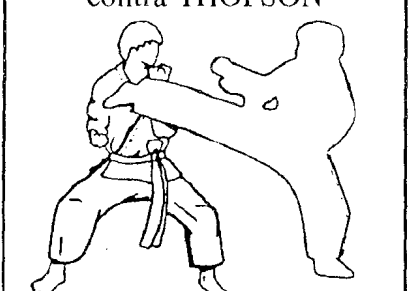
Blochez deviind atacul spre interior. Ca şi la KIM BAO DAO QUYEN ţin cotul aproape de corp.



APLICAŢII



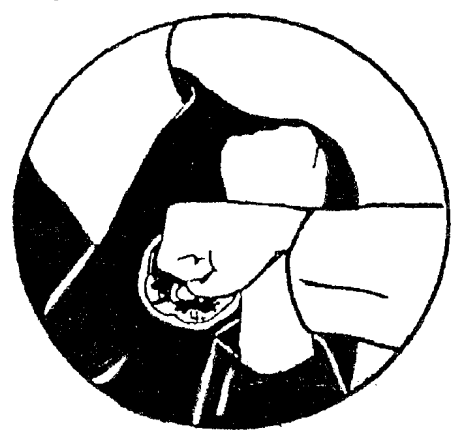
contra THOI SON



contra SONG CUOC

PHUONG-DUC-BAT-HO

Aripa de Phonix doboară tigrul



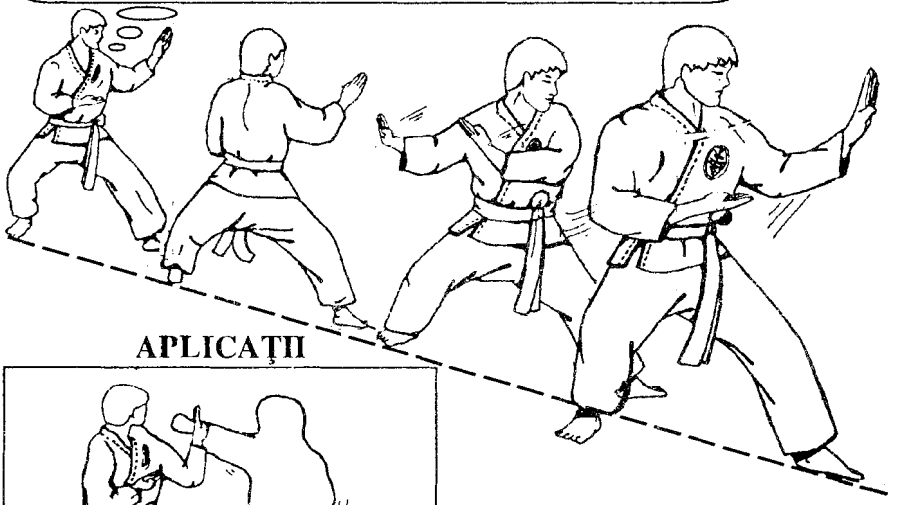
O ÎNLĂNȚUIRE CU PHUONG DUC BAT HO

Mă retrag blocând cu mâna stângă în TRUNG-BINH-TAN şi imediat atac cu aceeaşi mână THOI-SON-TA-CHI...
...trecând prin XA-TAN atac cu SONG-CUOC cu stângul. După ce revin în gardă, mă retrag în TRUNG-BIN-TAN şi reiau combinaţia.
În doi, încerc să execut rapid cele trei tehnici.

O aplicaţie contra unui atac de THOI SON

NIVEL MEDIU NR.3

Acest blocaj se face din interior spre exterior, cu sabia mâinii, în poziţia AM DUONG TAN. Braţul ce blochează trebuie să fie flexat.

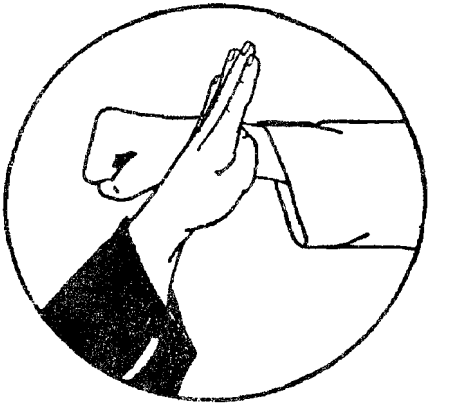


APLICAŢII

contra DI-SON

contra HOANH-CUOC

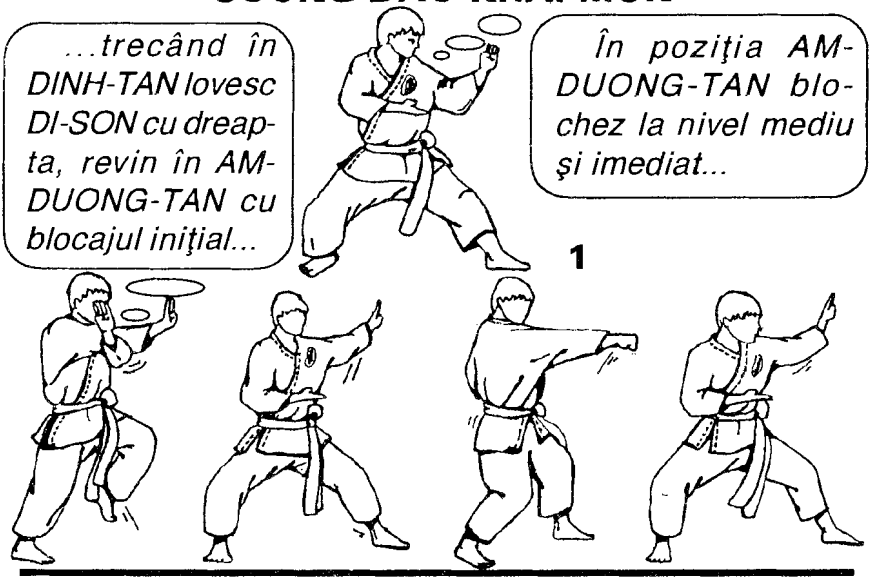
CUONG-DAO-KHAI-MON
Tăişul sabiei deschide uşa



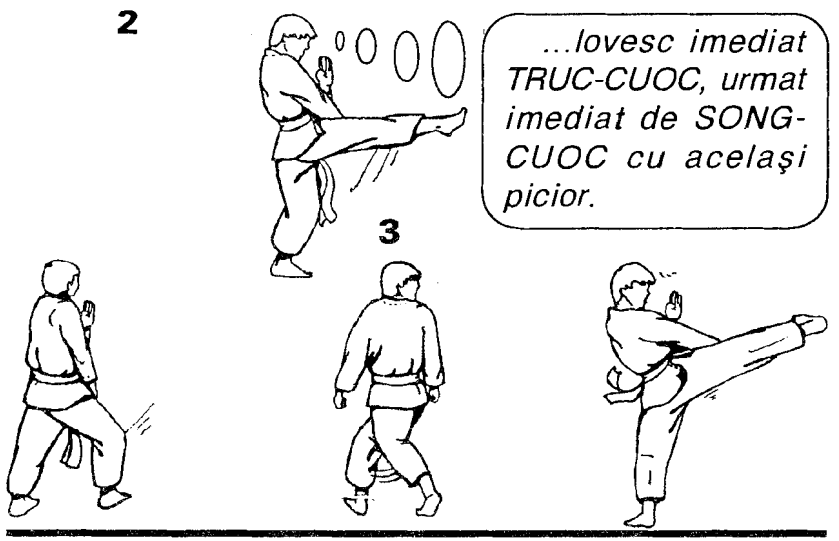
O ÎNLĂNȚUIRE CU CUONG-DAO-KHAI-MON

...trecând în DINH-TAN lovesc DI-SON cu dreapta, revin în AM-DUONG-TAN cu blocajul inițial...

În poziția AM-DUONG-TAN blochez la nivel mediu și imediat...

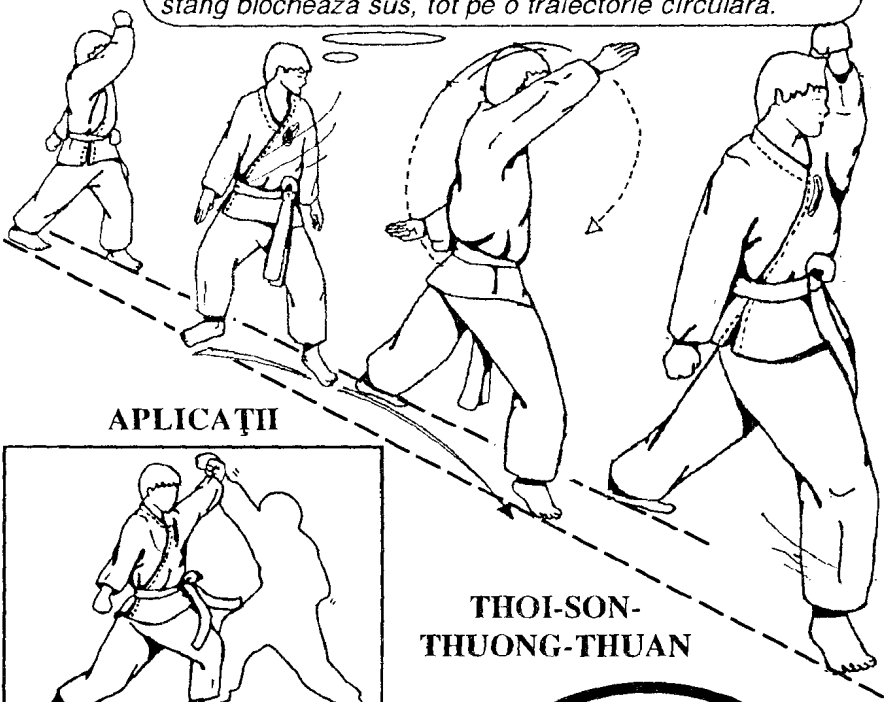


...lovesc imediat TRUC-CUOC, urmat imediat de SONG-CUOC cu același picior.

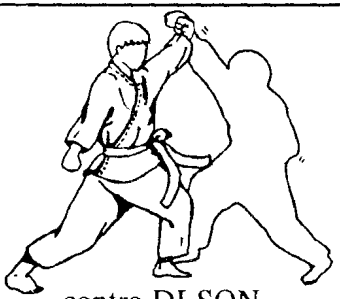


NIVEL SUPERIOR NR. 1

Braţul drept descrie un cerc complet, în timp ce braţul stâng blochează sus, tot pe o traiectorie circulară.



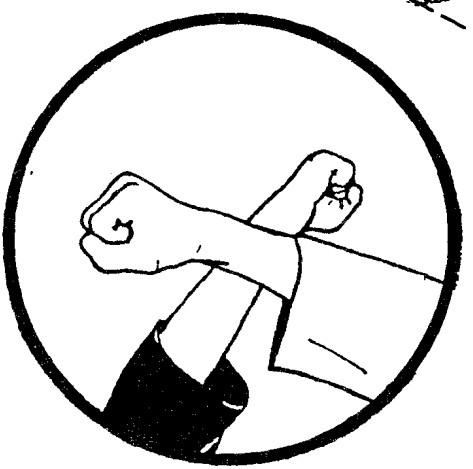
APLICAŢII



contra DI-SON

contra CUONG-TRAM-TACH (lovitură cu sabia mâinii)

THOI-SON-THUONG-THUAN

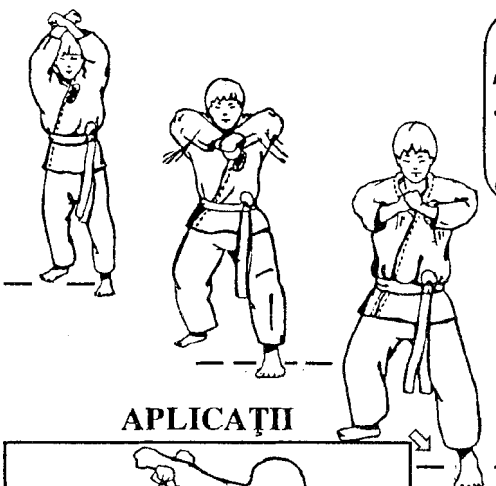


O ÎNLĂNȚUIRE CU THOI-SON-THUONG-THUAN

E UȘOR!
După ce am blocat, lovesc THOI-SON-UNG-TRAO cu dreapta și apoi imediat TRUC-CUOC cu dreptul.
Trebuie să privesc în față când blochez !
În doi, trebuie să dau deoparte brațul partenerului cu mâna stângă pentru a lovi THOI-SON-UNG-TRAO.
1
2
3
4

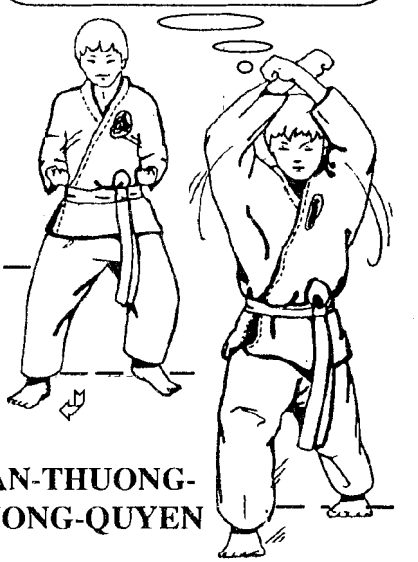
O aplicație contra unui atac de CUONG-DAO-TRAM-TACH

NIVEL SUPERIOR NR. 2



Mă gândesc să nu depărtrez prea mult coatele şi să privesc în faţă.

Pot bloca şi cu mâinile deschise.

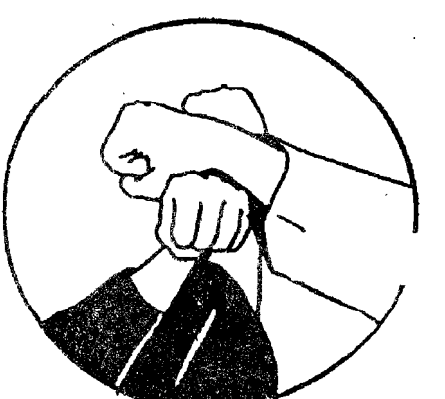


THAN-THUONG-THUONG-QUYEN

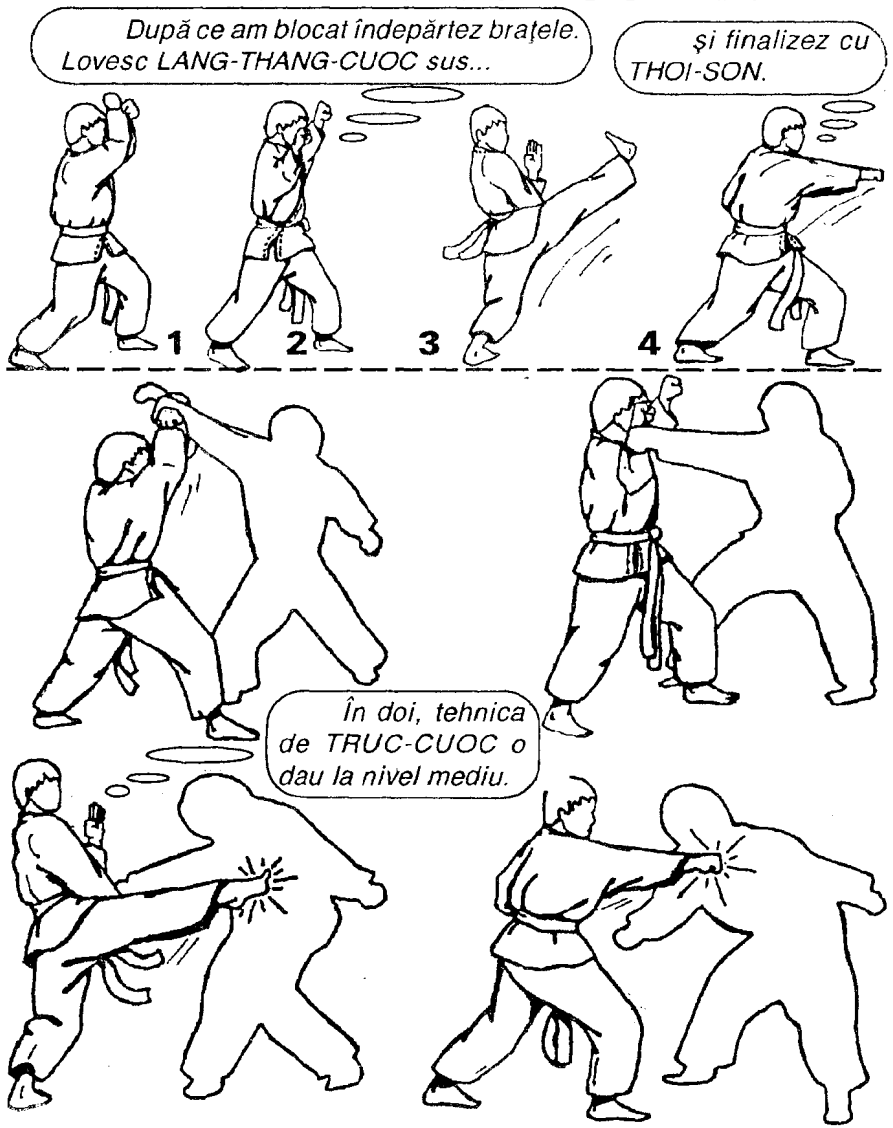
APLICAŢII

contra THOI-SON

contra TRAM-TACH
(sabia mâinii)



O ÎNLĂNȚUIRE CU THAN-THUONG-THUONG-QUYEN

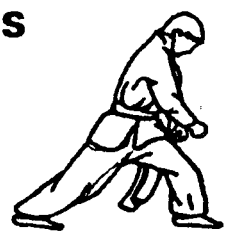


Aplicație contra unui atac de DI-SON

CUNG-THU
Blocaje de bază

JOS

NR. 1


NR. 2

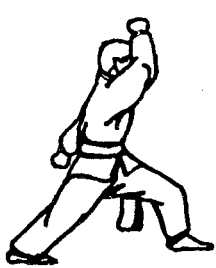
MEDIU

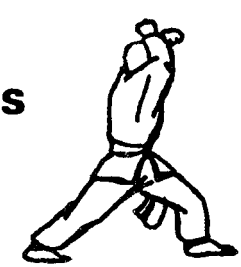
NR. 1

NR. 2

NR. 3

SUS

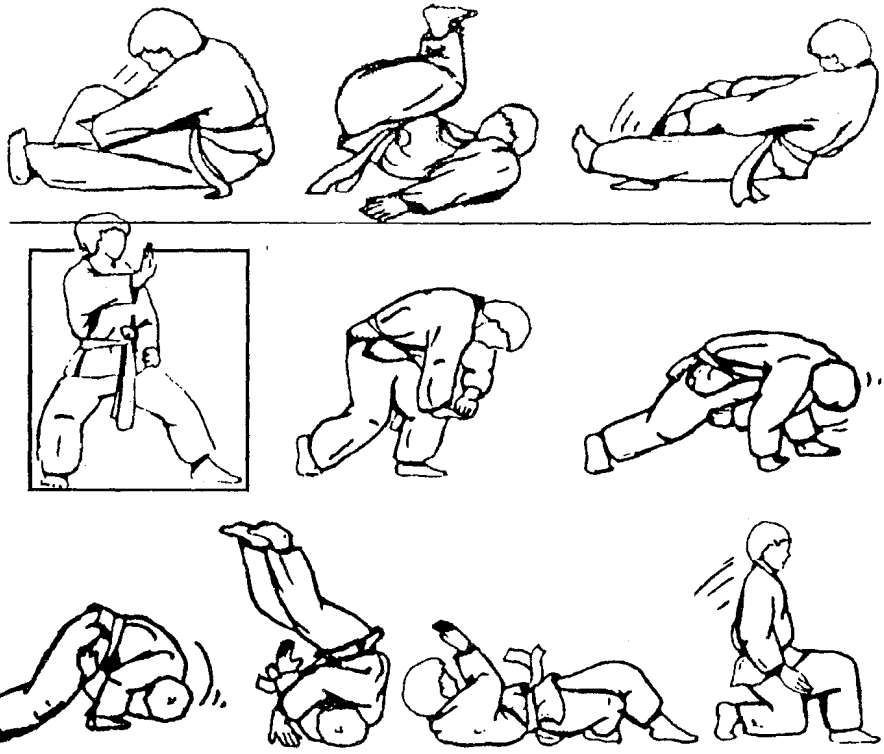

NR. 1


NR. 2

CĂDERILE
NHAO LAN
CĂDEREA ÎNAINTE
TE-TRUOC

Aşezat pe sol, cu bărbia în piept, spatele curbat, exersez bascularea înainte şi înapoi.

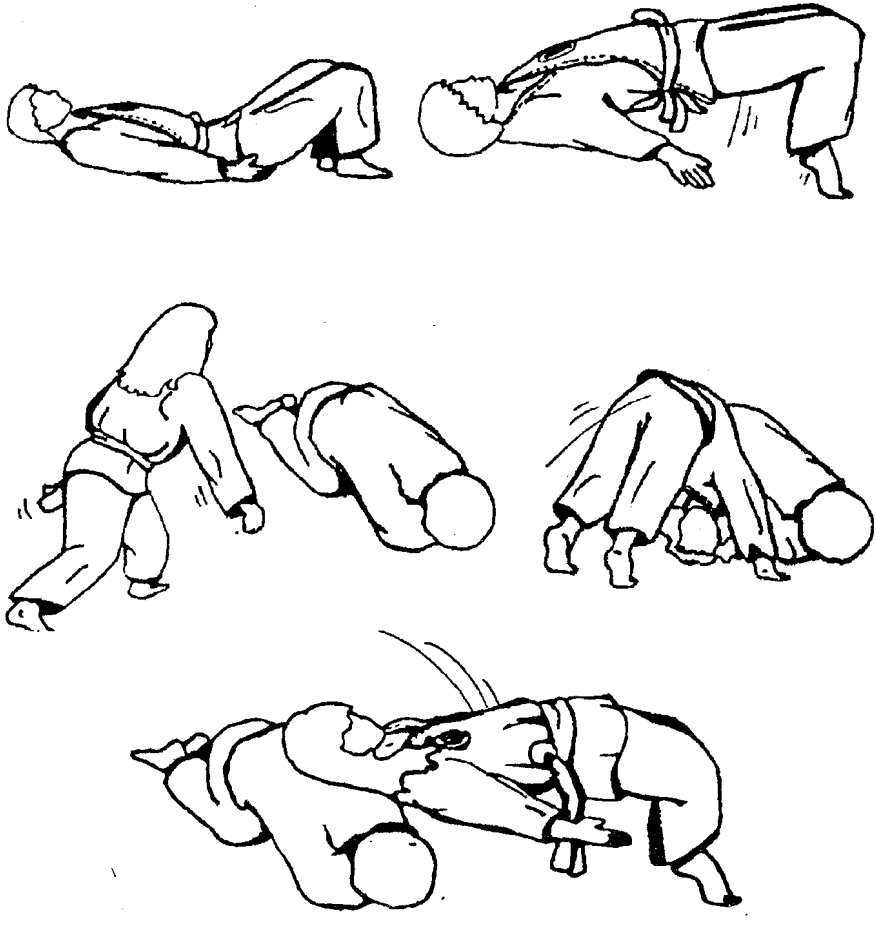
În timpul căderii, capul nu trebuie să atingă solul.



CĂDEREA ARCUITĂ
TE-NGUA

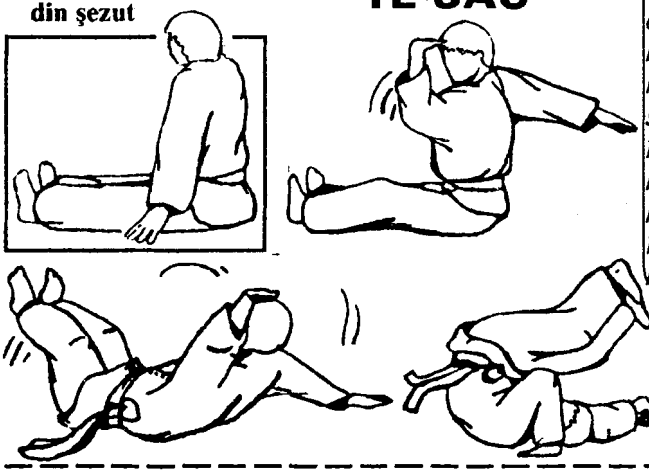
Stând pe spate exersez ridicarea bazinului de la sol. Pot exersa şi cu un partener.

Este foarte utilă în caz de proiecţie.



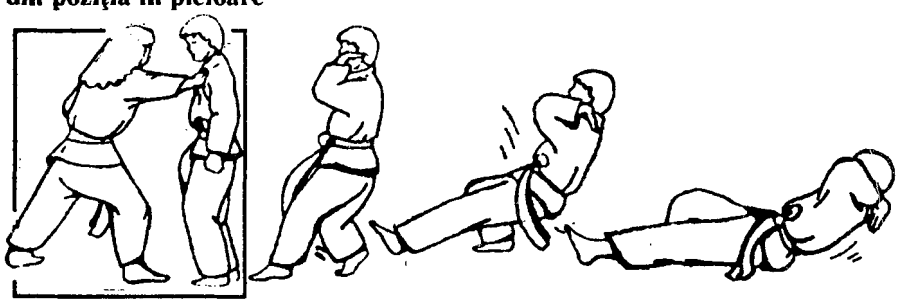
CĂDEREA ÎN SPATE TE-SAU

SINGUR
din şezut



Bărbia lipită de piept, braţul drept întins, îndoi braţul stâng şi mă rostogolesc pe spate. Genunchii îndoiţi îi aşez după braţul întins. Pot să mă rostogolesc înainte, sau să mă ridic.

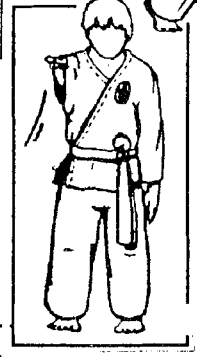
ÎN DOI
din poziţia în picioare



Dacă partenerul meu mă împinge, retrag un picior pentru a coborî mai uşor.
Şezutul este primul care ia contact cu solul...

CĂDEREA ÎN LATERAL TE-NGANG

Eu exersez

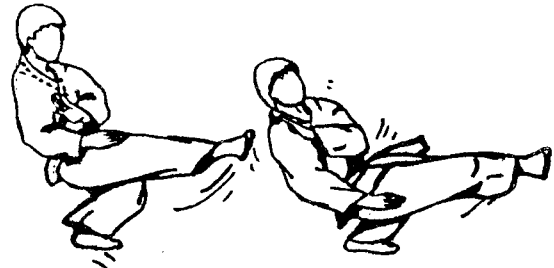


Din ghemuit

Duc mâna şi piciorul în lateral şi mă rostogolesc pe partea laterală.

În picioare, îndoi picioarele înainte.

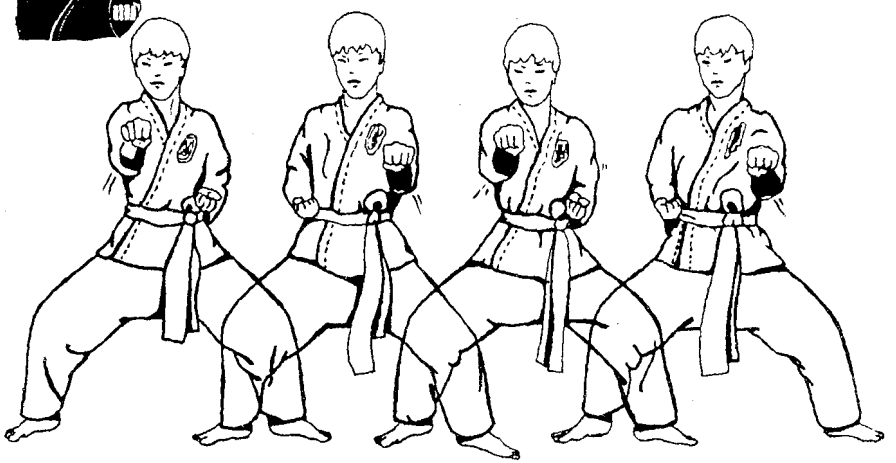
Să fiu atent să nu îndrept braţul spre sol.



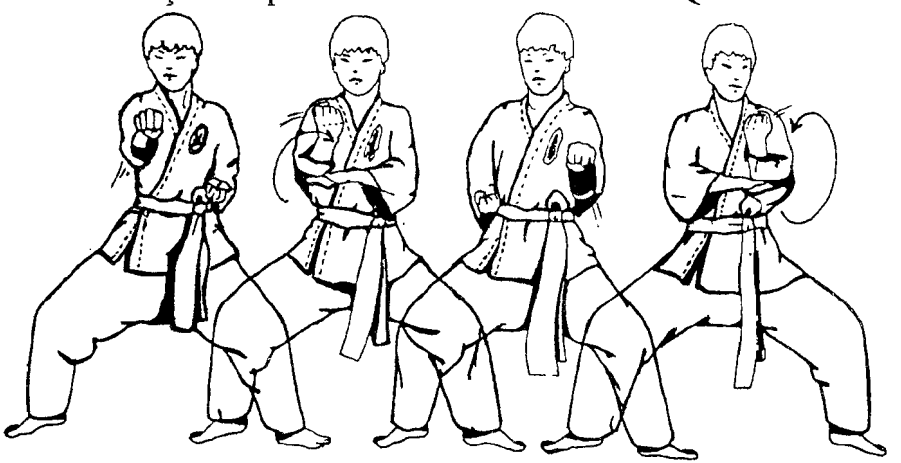
DESCOMPUNEREA MIŞCĂRII

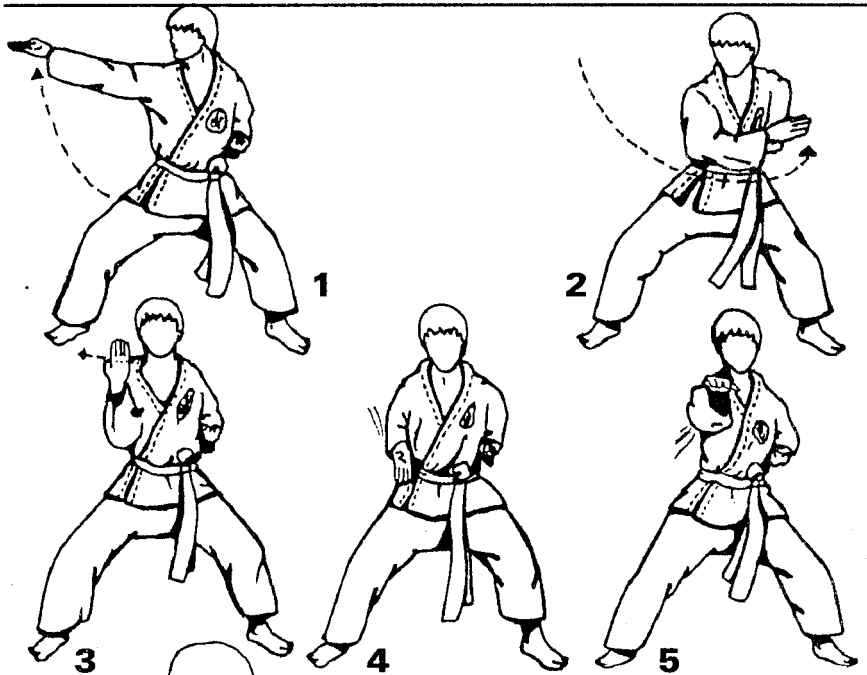
Această cădere poate fi folosită în cazul unei secerări.

ÎNLĂNȚUIRI INDIVIDUALE DOC LUYEN



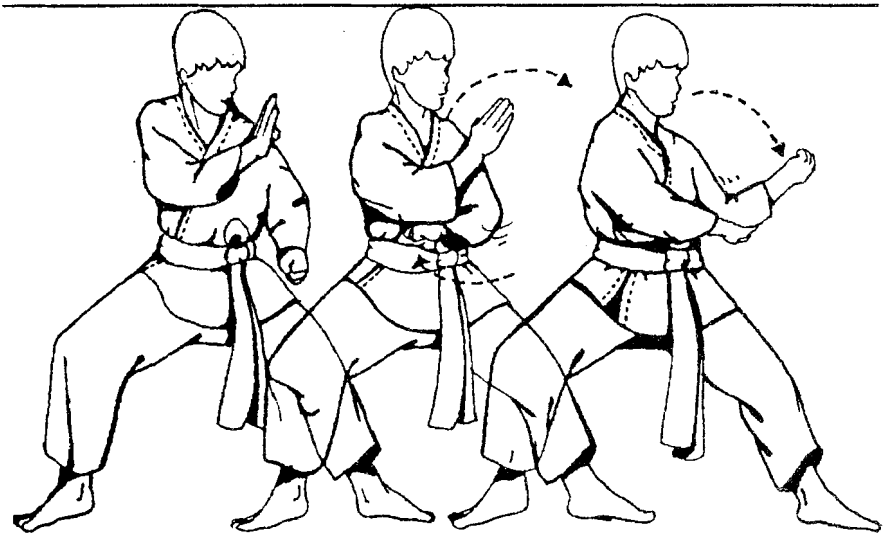
SONG-SON - două lovituri de pumn
Înlănţuiri de pumn urmate de AM-DUONG-QUYEN





Fac această înlănţuire în ambele părţi de 12 ori.

Iată, pe pagina următoare, două înlănţuiri ce conţin blocaje urmate de tehnici de pumn !



1) THOI-SON-BAN-HA

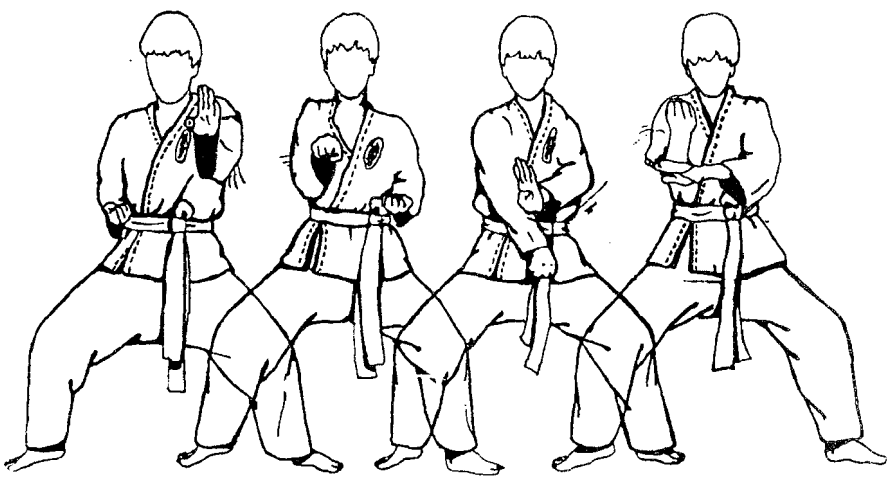
2) AM-DUONG-QUYEN

1) CUONG-DAO-KHAI-MON

2) THOI-SON

3) AM-DUONG-HA-TRIET
(de sus în jos)

4) AM-DUONG-QUYEN

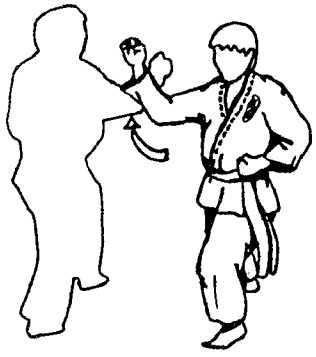


TEHNICI ÎN DOI
SONG LUYEN
ÎNLĂNȚUIRI CU CINCI PAȘI

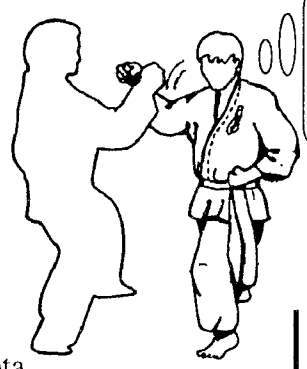
Poziția de plecare
CHUAN-BI
Blocaj la nivel jos.
KIM BAO DAO QUYEN
THOI SON BAN HA
Retrag piciorul drept și lovesc THOI-SON cu stânga. La al cincilea pas înaintez piciorul drept în poziția TRUNG-BINH-TAN
Executăm împreună de patru ori înlănțuirea descrisă.

Exersez în poziția
TRUNG-BINH-TAN

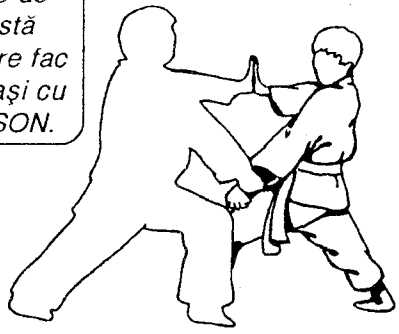
THE-DOI-LUYEN



Stânga şi dreapta
BLOCAJ MEDIU 1 şi 2



Înainte de această înlănţuire fac cinci paşi cu THOI-SON.



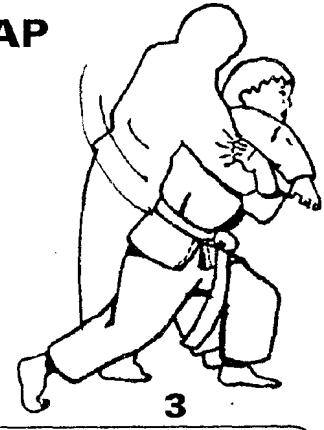
THOI-SON-BAN-HA
Stânga şi dreapta

2 3
4 5

TEHNICĂ DI-ANH
Dreapta şi stânga

MÂNA DESCHISĂ
Dreapta şi stângă

PROIECȚII NHUYEN PHAP



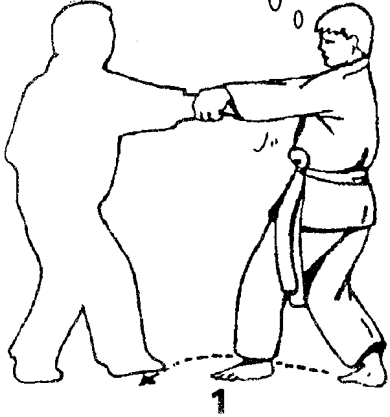
3

2

După ce blochez lovitura de pumn, prind mâna adversă și înaintez piciorul drept...

...prinzând în același timp brațul partenerului, cu mâna dreaptă.

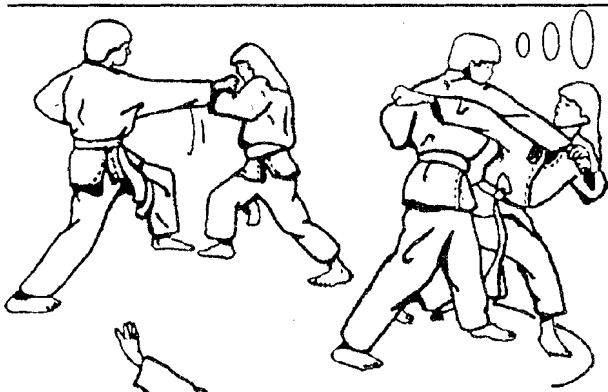
Picioarele ușor flexate, ridic bazinul, ridicându-l și pe partener și mă rotesc spre stânga, dezechilibrând partenerul.



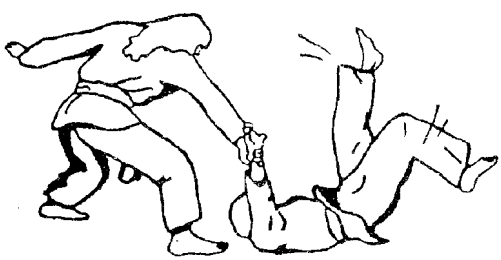
1

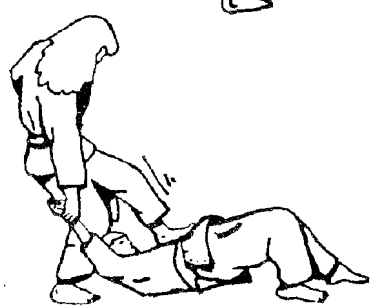
VAIII! Mă apleacă prea tare!

4



Pe un atac DI-SON blochez cu CUONG - DAO - KHAI - MON şi prind braţul partenerului înaintând piciorul drept. Trec braţul drept sub braţul partenerului. Flexez genunchii şi ridic bazinul, ridicând şi pe partener, în acelaşi timp trăgând şi de braţul său. Nu trebuie să-l ţin pe partener pe spatele meu.





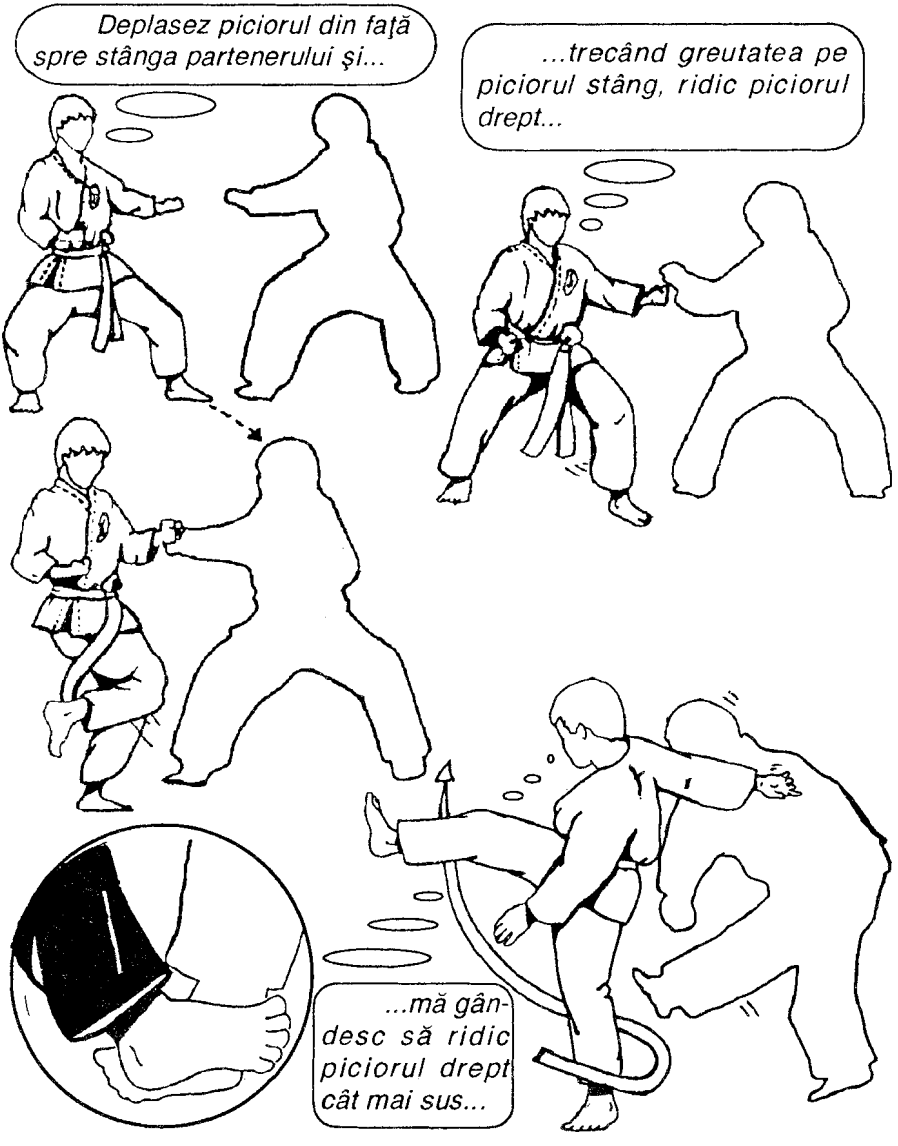
ATENŢIE !!!

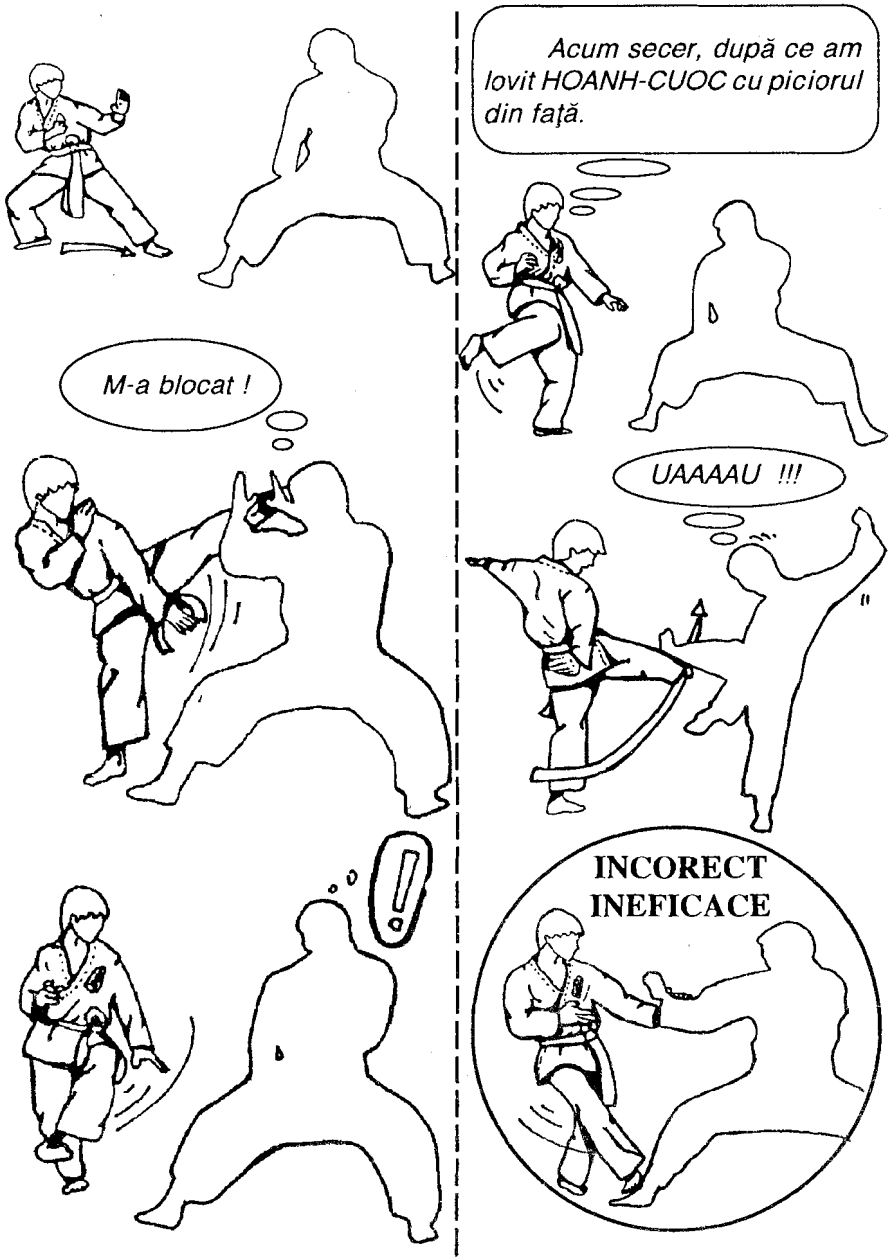
Corpul tău trebuie să rămână în contact cu cel al partenerului. Capul tău se roteşte în sensul rotaţiei.

Nu trebuie să ne dezechilibrăm.

Păstrează corpul drept.

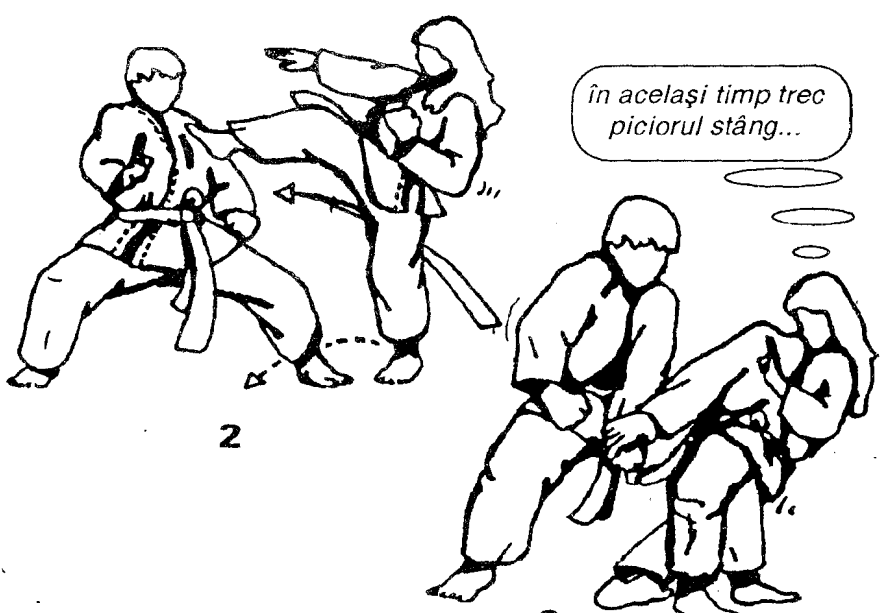
SECERĂRILE TAO-DIA-CUOC


Deplasez piciorul din faţă spre stânga partenerului şi...
...trecând greutatea pe piciorul stâng, ridic piciorul drept...
...mă gândesc să ridic piciorul drept cât mai sus...


Acum secer, după ce am lovit HOANH-CUOC cu piciorul din faţă.
M-a blocat !
UAAAAU !!!
INCORECT
INEFICACE

TEHNICI DE FOARFECĂ CU PICIOARELE GIAO-LONG-CUOC

1



2

3

...în spatele piciorului din faţă. Tot timpul ţin pumnul partenerului, pun apoi mâna stângă pe sol şi fără a-mi lua privirea din ochii partenerului, fac o rotaţie din corp spre dreapta.

4

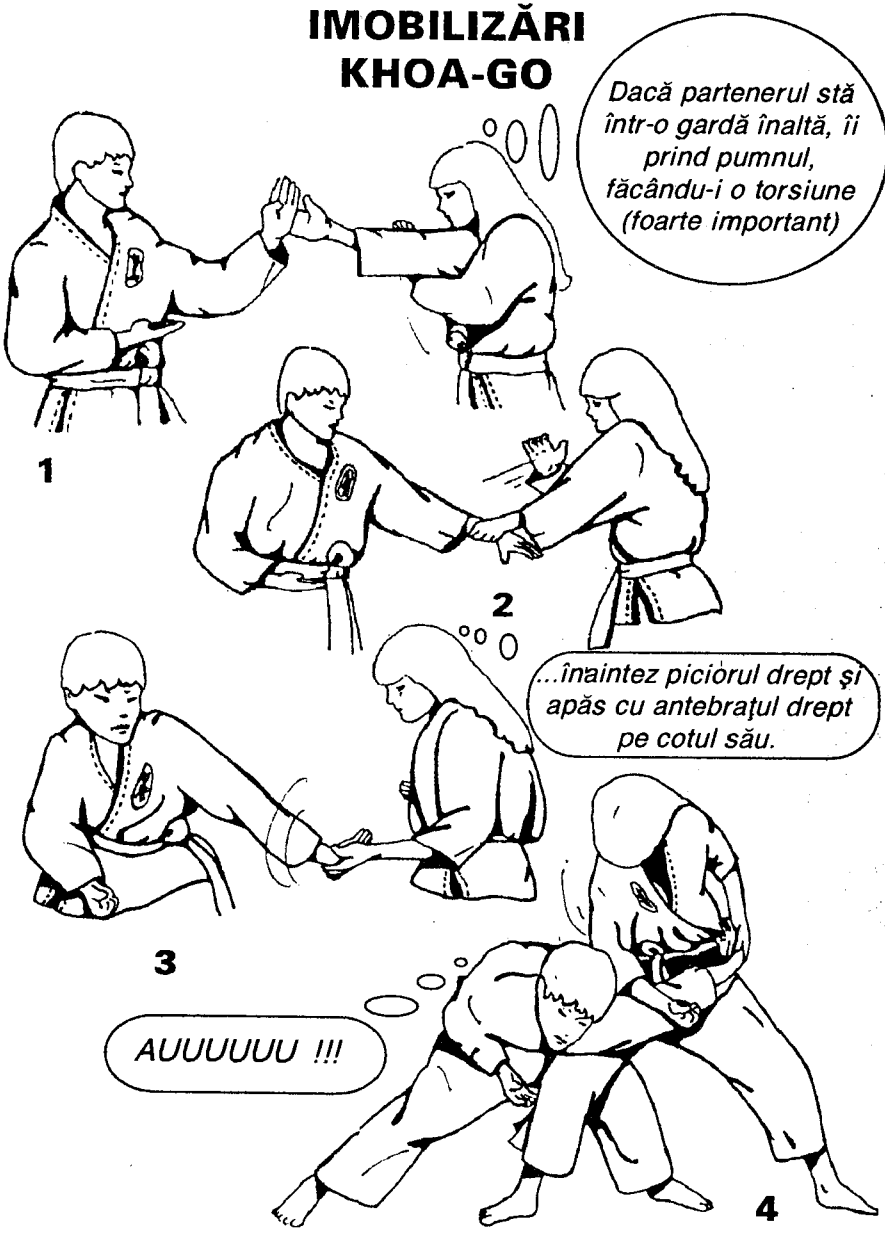
5

TEHNICI DE APĂRARE

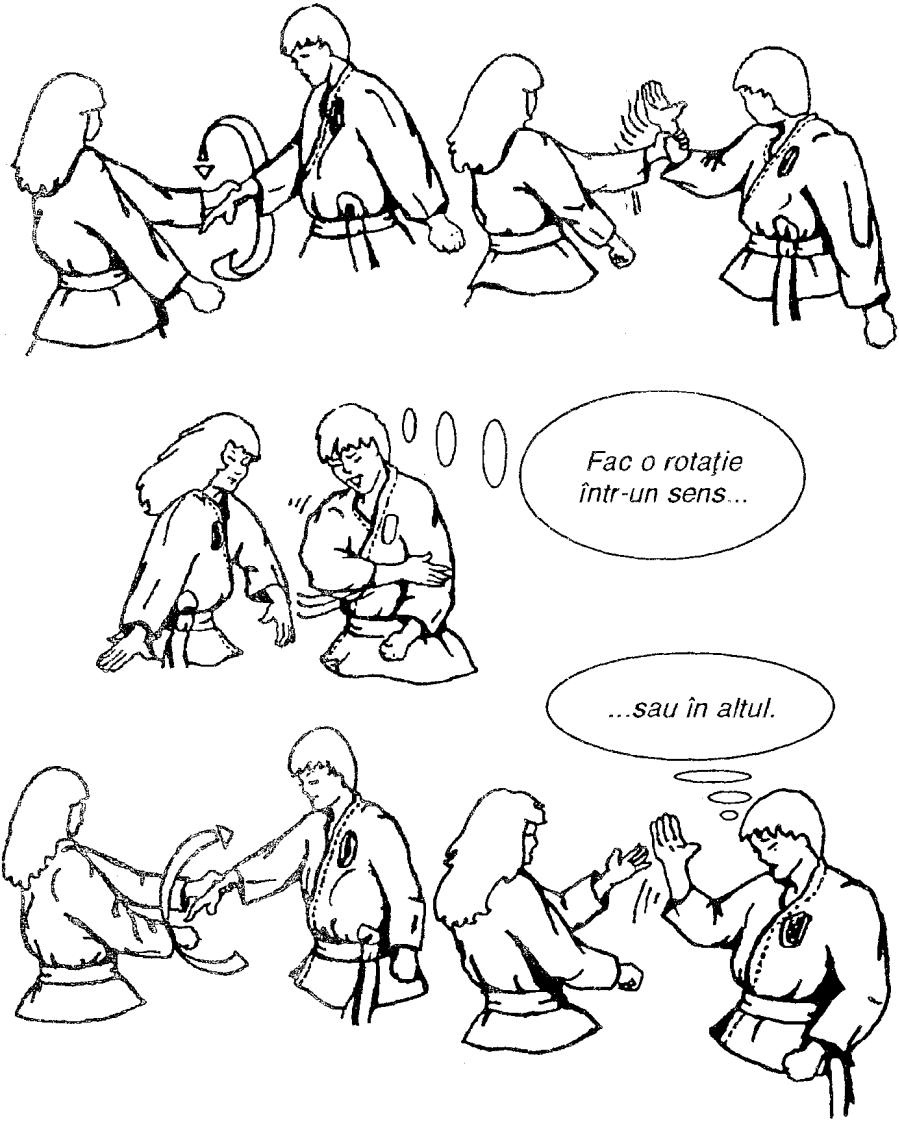
CHEI CAM-NA

Eu exersez prinderea pumnului partenerului. Mâna stângă trece pe sub braţul drept şi apucă braţul partenerului.
1
2
Mai târziu voi învăţa să blochez un atac cu tehnica de CAM-NA.
3

IMOBILIZĂRI KHOA-GO

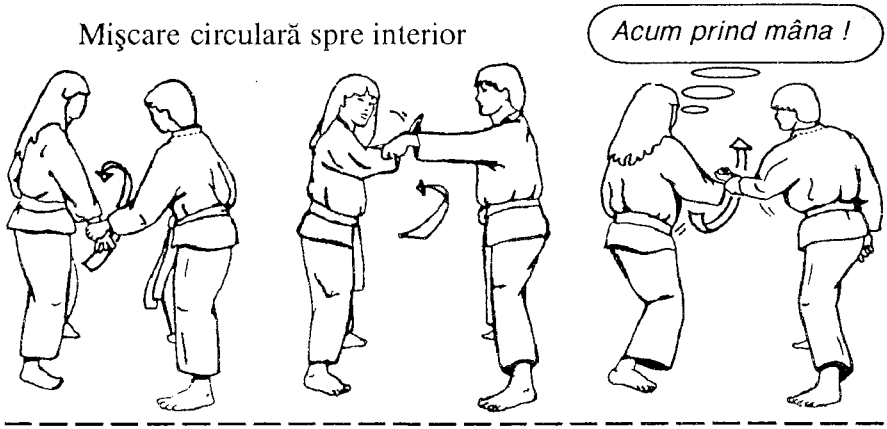

Dacă partenerul stă într-o gardă înaltă, îi prind pumnul, făcându-i o torsiune (foarte important)
1
2
...înaintez piciorul drept şi apăs cu antebraţul drept pe cotul său.
3
AUUUUUU !!!
4

CUM SE POATE DEGAJA DINTR-O PRINDERE A MÂINII

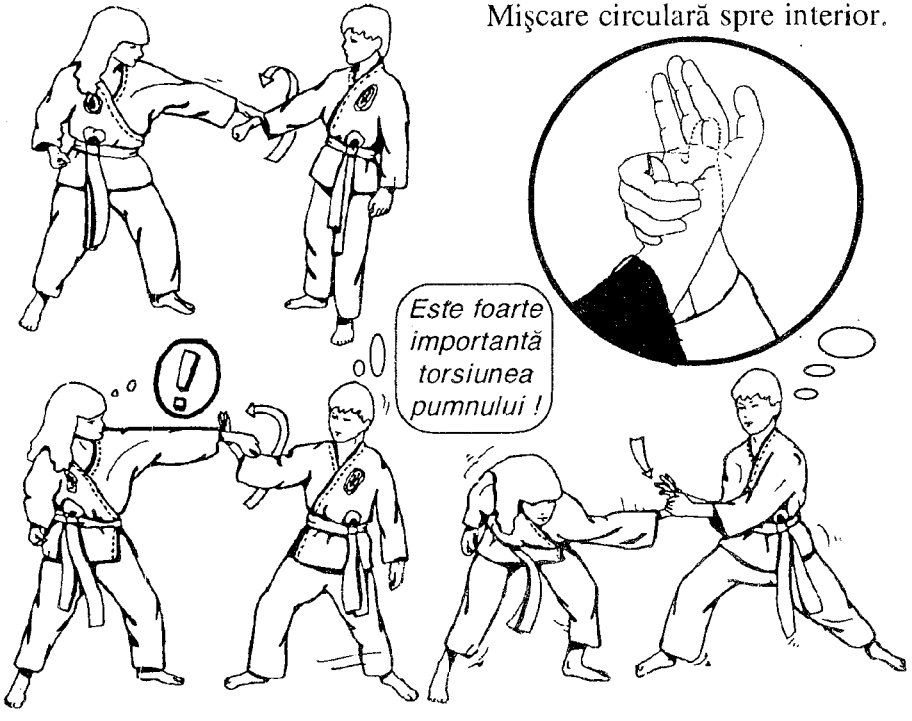


APĂRARE CONTRA PRINDERII DE MÂNĂ

Mişcare circulară spre interior



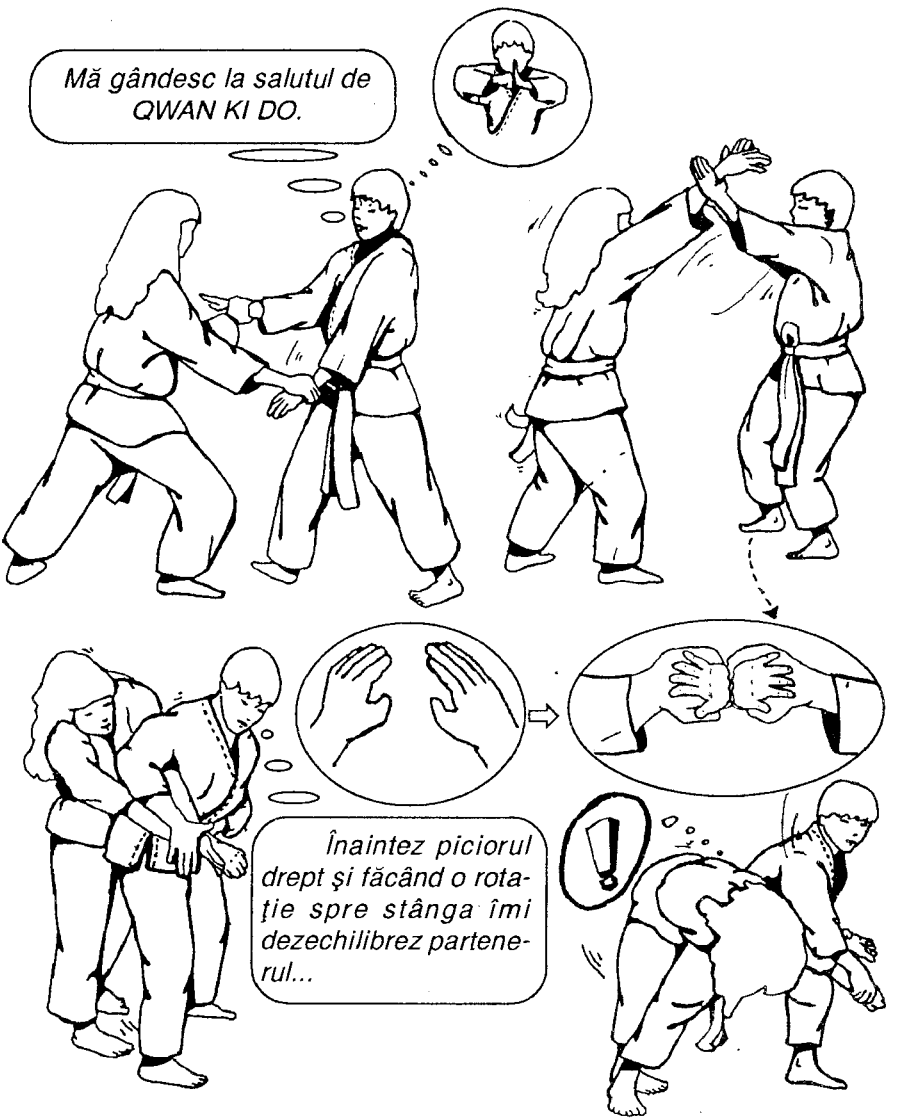
Mişcare circulară spre interior.



APĂRARE CONTRA PRINDERII DE MÂNĂ (PE DIAGONALĂ)

După ce prind mâna partenerului, fac o mişcare circulară spre exterior. Mâna mea dreaptă prinde pumnul, în timp ce mâna stângă apasă cotul. Imobilizez partenerul la sol.
AUUUU !!!

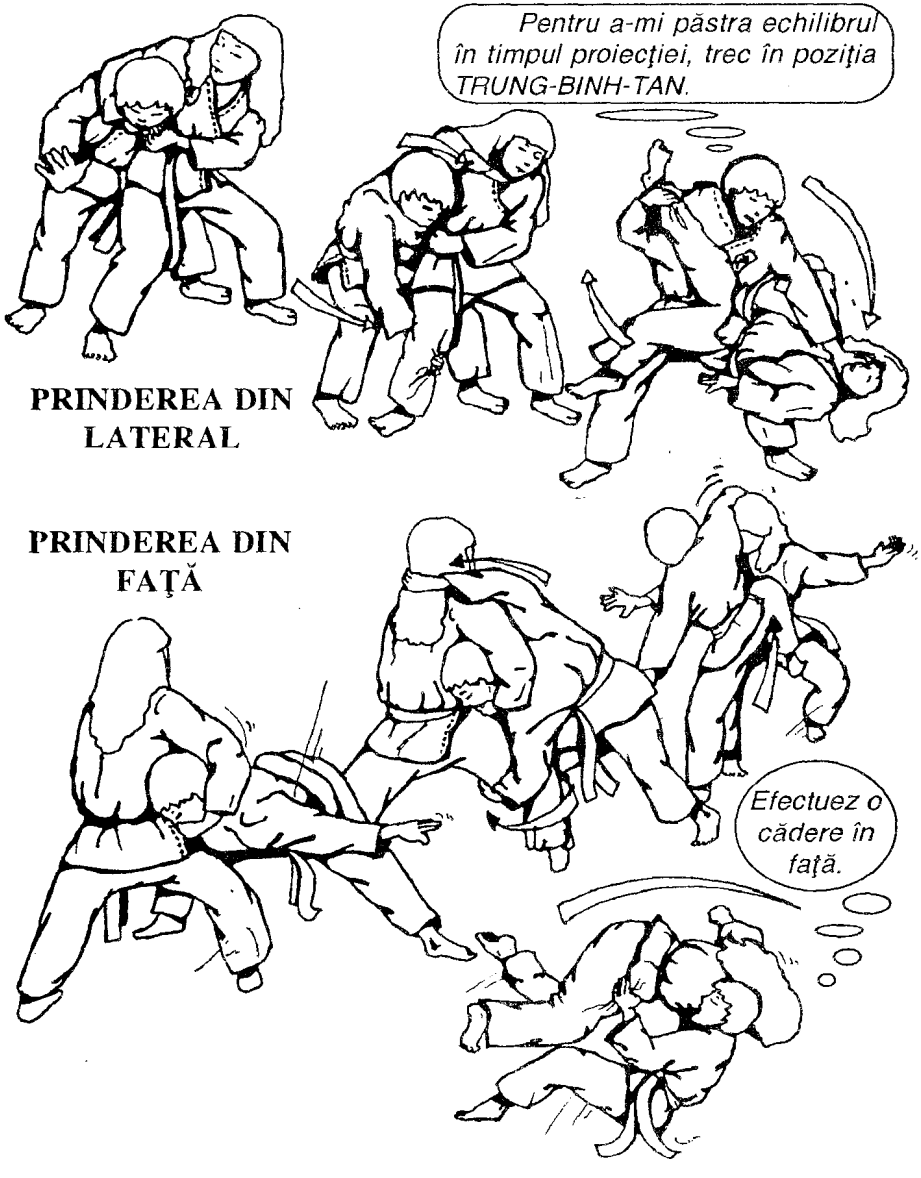
APĂRARE CONTRA PRINDERII DE AMBELE MÂINI


Mă gândesc la salutul de QWAN KI DO.
Înaintez piciorul drept şi făcând o rotaţie spre stânga îmi dezechilibrez partenerul...

APĂRARE CONTRA PRINDERII PE LA SPATE

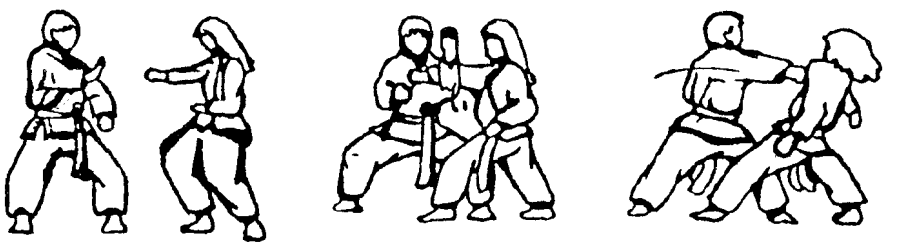
Flexez brusc picioarele şi trec în poziţia TRUNG-BINH-TAN. Prind braţul drept al partenerului...
...şi, după o rotaţie îl proiectez!
Dacă sunt prins astfel, trebuie mai întâi să mă desprind de braţele partenerului. Apoi...
...pot continua cu un contraatac.

APĂRARE CONTRA PRINDERII DE GÂT

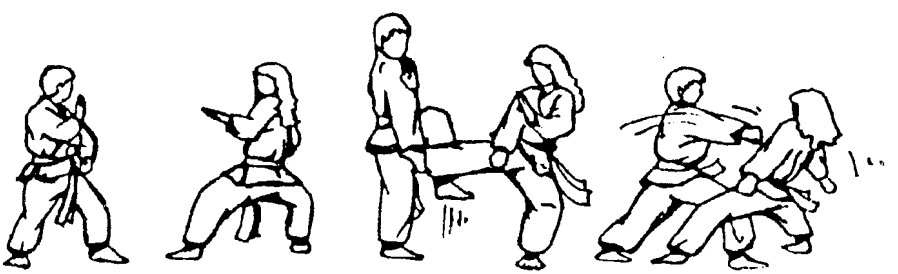

Pentru a-mi păstra echilibrul în timpul proiecției, trec în poziția TRUNG-BINH-TAN.
PRINDEREA DIN LATERAL
PRINDEREA DIN FAȚĂ
Efectuez o cădere în față.

CONTRA UNUI ATAC DE PUMN, SAU PICIOR, EU POT:

SĂ BLOCHEZ ŞI SĂ CONTRAATAC

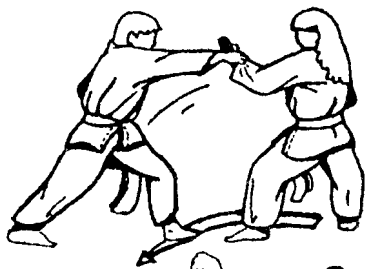


SĂ ESCHIVEZ ŞI SĂ CONTRAATAC



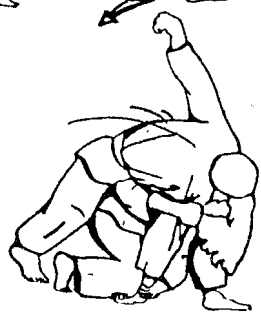
SĂ BLOCHEZ ŞI SĂ-L PROIECTEZ

1



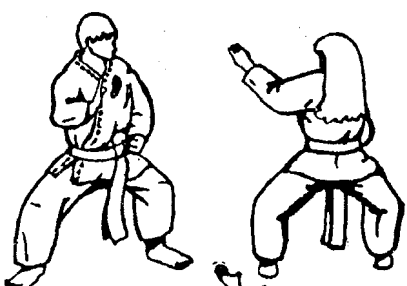
2

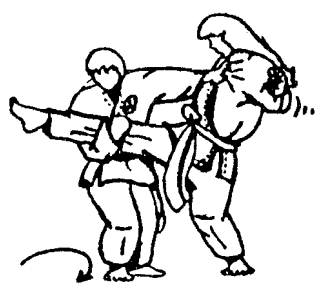
3

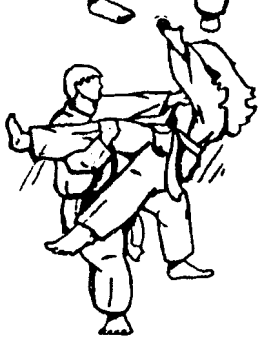


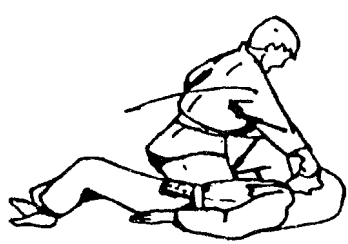
4

SĂ ESCHIVEZ ŞI SĂ-L PROIECTEZ

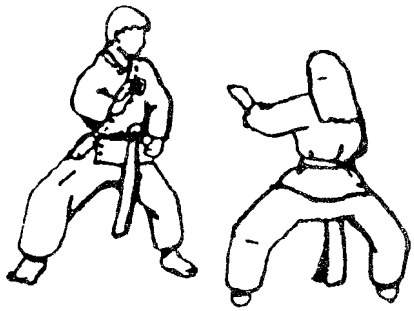




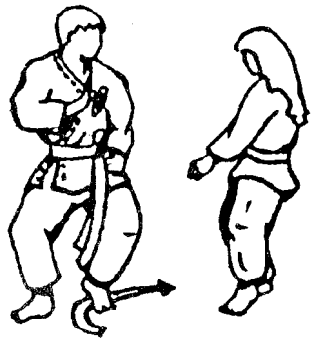




SĂ ESCHIVEZ ŞI SĂ-L SECER



1

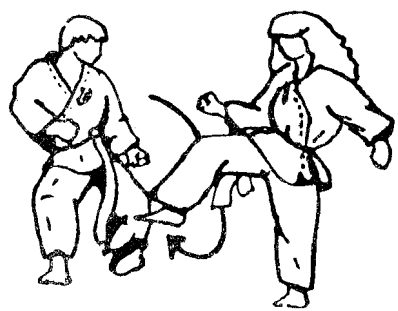


2

3

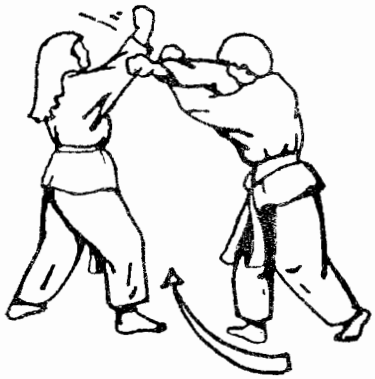
4

5

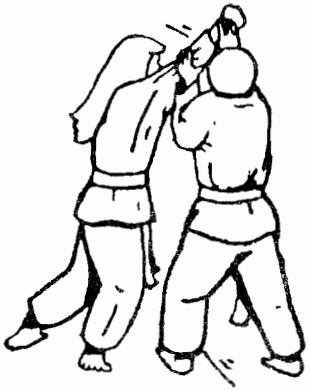


6

POT, DE ASEMENEA,
SĂ BLOCHEZ ŞI SĂ-L IMOBILIZEZ

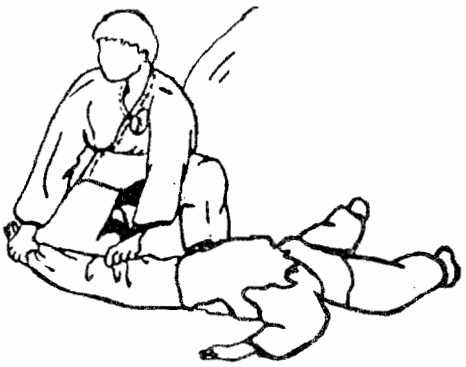


1



2

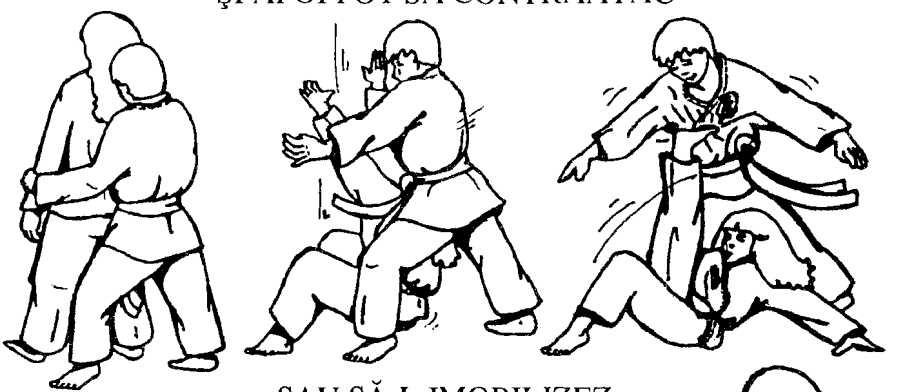
3



4

CONTRA UNEI PRINDERI DE MÂINI,
TREBUIE MAI ÎNTÂI SĂ MĂ ELIBEREZ

ŞI APOI POT SĂ CONTRAATAC



SAU SĂ-L IMOBILIZEZ

COMPETIȚIA SONG-DAU

În sala de antrenament.

În timpul cursului, supravegheaţi de profesor, putem face cele două tipuri de atacuri.

Atacul convenţional - SONG-DAU.

Înlănţuirile cu cinci paşi reprezintă un prim atac convenţional. Putem trece la etapa următoare făcând o înlănţuire de tehnici arătată de profesor. Schimbăm alternativ rolul de atacant cu cel de apărător.

Atacul liber - SONG-DAU.

În acest caz tehnicile, combinaţiile, nu sunt dinainte impuse. După salut putem ataca, eschiva... Trebuie să respectăm regulamentul de arbitraj.

Competiţia - SONG-DAU.

Începând cu 1 CAP roşu putem participa la competiţii, în echipe de 3.

Competiţia tehnică - categoria copii - «Tieu-cap»

În această competiţie se prezintă QUYEN-uri.

Competiţia de luptă - categoria super speranţe - «DONG-TU»

Între 10 şi 13 ani.

Paginile următoare ne vor prezenta câteva informaţii ce ne vor fi folositoare în începerea competiţiei.

THU! - ÎN GARDĂ !

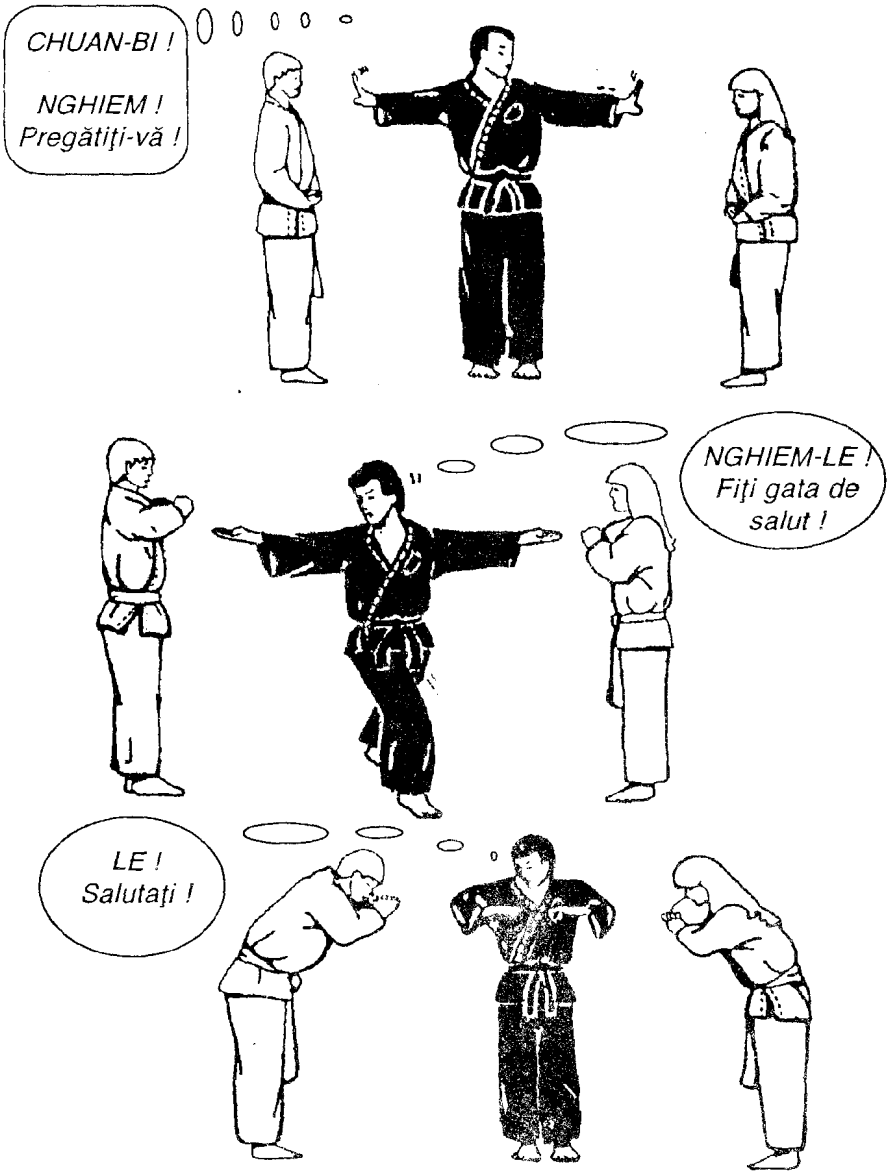
AM-DUONG-SONG-THU
(gardă cu o mână deschisă şi una strânsă pumn)

Înainte de o înlănţuire în doi, înainte de o luptă, suntem într-o poziţie de gardă.

Din poziţia AM-DUONG-TAN vom ţine braţele astfel încât să putem ataca, sau bloca...

Iată două poziţii de gardă mai frecvente:

THOI-SON-BAN-HA

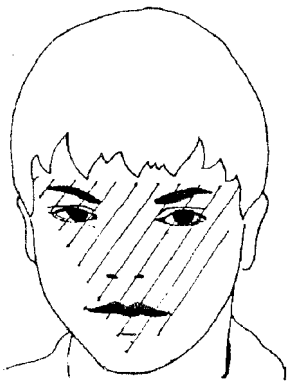


Înainte de o înlănţuire în doi, sau înainte de o luptă, antrenorul (sau arbitrul) spune câteva comenzi pe care trebuie să le cunosc...

În funcţie de calitatea tehnicii (eficacitate, poziţie, strigătul QUAT...) profesorul (arbitrul central în timpul competiţiei) va acorda 1/2; 1; sau 2 puncte celui care atacă.

Dar, **ATENŢIE !** nu trebuie să facem acte interzise de regulamentul de arbitraj. În acest caz vom fi sancţionaţi printr-un avertisment (retragerea unui punct), sau prin descalificarea pentru toată durata luptei (urmată de retragerea a două puncte).

REGULAMENTUL DE ARBITRAJ



Este strict interzis să lovin în zona haşurată.

Acest regulament, editat de UNIUNEA MONDIALĂ DE QWAN KI DO grupează regulile necesare unei bune desfăşurări a competiţiei.

PROTECŢIILE

La categoriile noastre sunt obligatorii două mănuşi. Trebuie să avem şi o cochilie şi o protecţie pentru dinţi (protecţiile pentru tibie sunt facultative).

ARBITRUL CENTRAL

El conduce echipa de arbitrii, acordă punctele şi, după ce consultă arbitrii de colţ, poate sancţiona, sau descalifica un luptător.

ARBITRII DE COLŢ

Având două steguleţe, unul alb şi unul roşu, cei doi arbitrii de colţ semnalizează punctele, ieşirile din suprafaţa de luptă...

TEHNICILE PERMISE

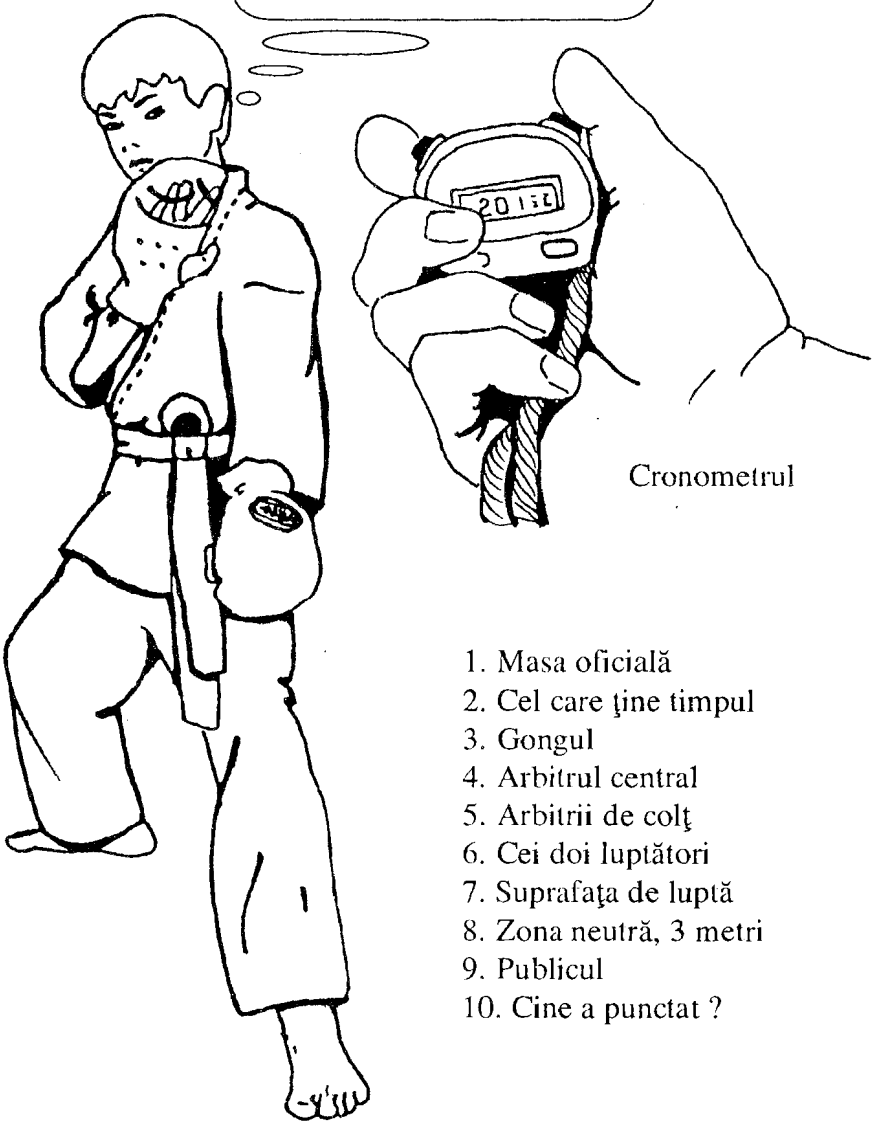
În funcţie de eficacitatea tehnicilor, arbitrul poate acorda 1/2; 1; sau 2 puncte...

TEHNICILE INTERZISE

Pentru a elimina accidentele, unele tehnici considerate periculoase (lovituri de cot, de genunchi, de cap, de degete...) sunt interzise şi pot fi sancţionate cu un avertisment (retragerea unui punct), sau printr-o descalificare (retragere a două puncte).

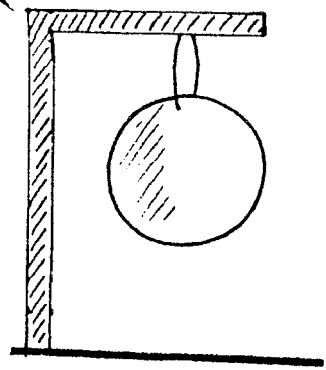
ZIUA COMPETIȚIEI

Încerc să-mi amintesc...

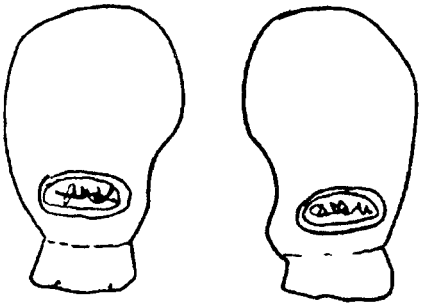


Cronometrul

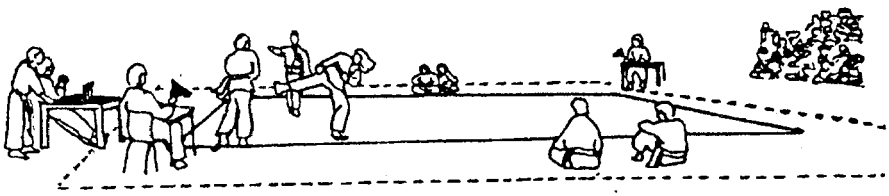
1. Masa oficială
2. Cel care ţine timpul
3. Gongul
4. Arbitrul central
5. Arbitrii de colţ
6. Cei doi luptători
7. Suprafaţa de luptă
8. Zona neutră, 3 metri
9. Publicul
10. Cine a punctat ?

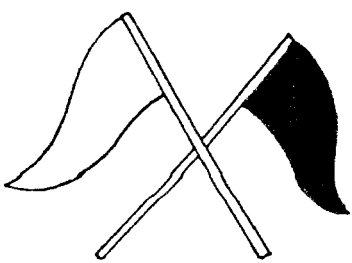


Gong



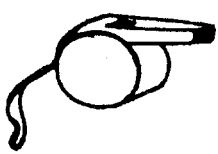
Mănuşi





Steguleţe

Centura albă
Centura roşie



Fluier

QUYEN TAP.

QUYEN sunt înlănţuiri codificate, folosind diferite tehnici de atac (pumn, sau picior) şi de apărare (eschive, blocaje...)

În QWAN KI DO, QUYEN-urile sunt grupate astfel:

QUYEN-uri DE BAZĂ

BO PHAP QUYEN, THAN PHAP QUYEN, THU PHAP QUYEN, BO LINH 1, DANG MON QUYEN. QUYEN-urile reunesc tehnicile de bază - poziţii, deplasări, blocaje, înlănţuiri de blocaje...

QUYEN-uri AVANSATE

QWAN KI 1, 2, 3, 4, KINH SON CUOC...

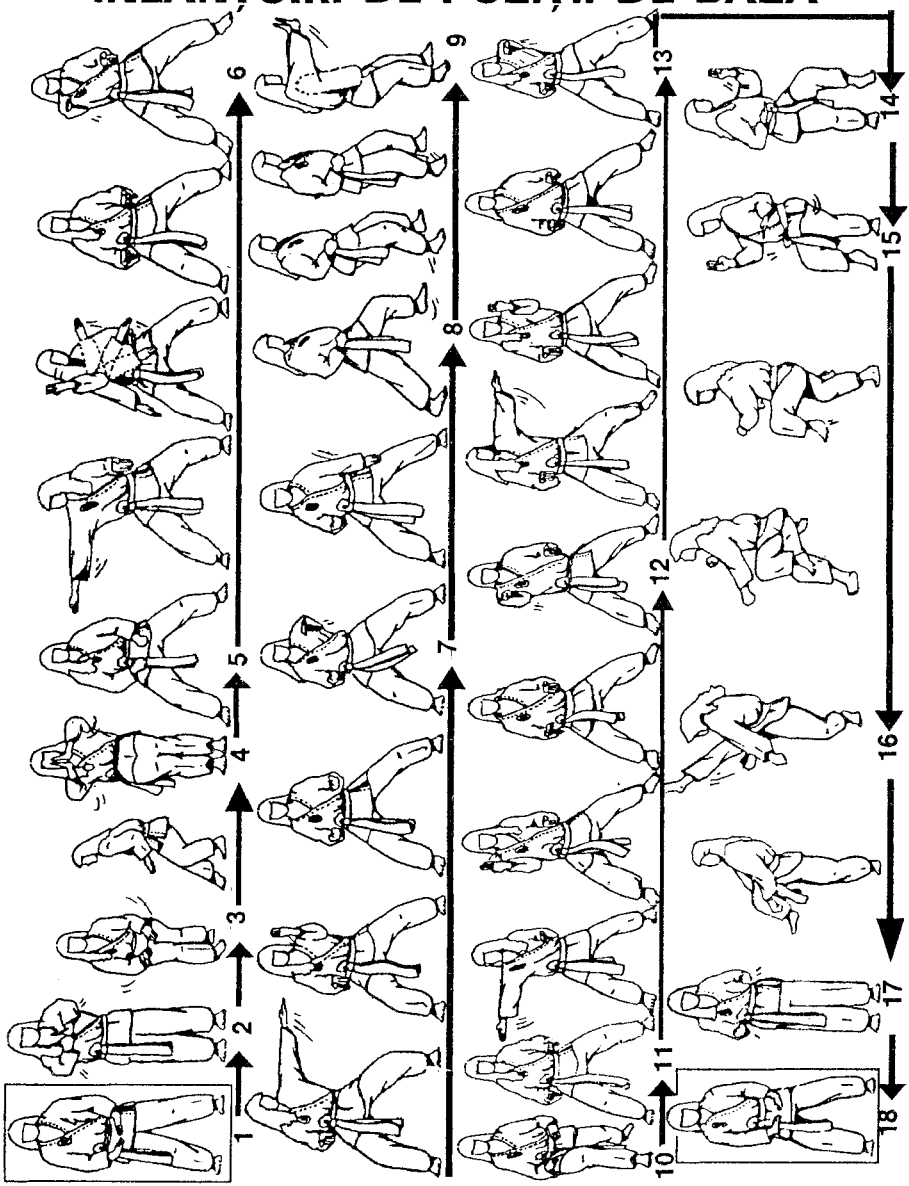
QUYEN-uri SUPERIOARE

Ca şi QUYEN-urile avansate, QUYEN-urile superioare reprezintă o luptă contra mai multor adversari. Unele dintre ele folosesc tehnici inspirate din lumea animalelor - tigrul, dragonul, călugăriţa, şarpele, maimuţa...

LONG-HO-QUYEN, de exemplu, reprezintă lupta dintre un dragon **LONG** şi tigru **HO**.

Sunt şi QUYEN-uri speciale, care sunt axate în principal pe tehnici de respiraţie, sau pe spargeri; acestea vor fi învăţate după obţinerea centurii negre.

BO-PHAP QUYEN
ÎNLĂNȚUIRI DE POZIȚII DE BAZĂ



DANG MON QUYEN
TRECEREA PORȚII

Numeroase QUYEN-uri au asociată o povestire, uşurând memorarea tehnicilor.

DANG MON prezintă istoria lui QUAN AM, o tânără care şi-a pierdut viaţa din dragoste pentru logodnicul ei.

•

Într-o zi, o tânără numită QUAN AM, mergea pe câmp culegând flori (1 - mişcarea pentru blocajul jos simbolizează ruperea unei flori înalte). Mergând pe potecă (2 - lovitura de picior simbolizează mersul) ea întâlneşte un tânăr de care se îndrăgosteşte. Acesta îi arată frumuseţea împrejurimilor şi îi explică greutăţile vieţii (3 - mâna stângă deschisă pentru frumuseţea peisajului; 4 - lovitura de pumn drept pentru realităţile vieţii). El o însoţeşte până la un ogor, unde QUAN AM, punându-şi un şal în jurul gâtului (armarea mâinii drepte la umărul stâng) începe să semene grâu (6 - THOI-SON-TA-CHI cu dreapta) visând la viitorul ei logodnic şi la viaţa lor.

Dar, a doua zi dimineaţă, trezindu-se (7 - trecerea prin poziţia LAP-TAN) află de moartea logodnicului ei. Disperată, îşi pune şalul în jurul gâtului, aruncându-l pe spate (8 - blocajul jos), hotărând să plece (9 - lovitura de picior) spre zarea largă (mâna deschisă), îngropând trecutul (11 - lovitura de pumn). Ea închide în sine disperarea părăsind casa (12 - deplasarea cu armarea mâinii drepte) şi închizând uşa pentru totdeauna (13 - THOI-SON-TA-CHI). Tânăra întoarce spatele trecutului (14 - întoarcere în LAP TAN) şi ajunge la poarta unei pagode. Dar pentru a intra în pagodă a trebuit să se deghizeze în băiat. Şi-a tăiat părul (14 - mâna stângă armată la umărul drept) şi l-a aruncat (15 - blocajul jos). Ea împinge poarta pagodei

(16 - CUONG DAO KHAI MON - mâna care deschide uşa) şi se călugăreşte (17 - gest simbolic al călugărilor - mâinile ţinute la şoldul drept). Dar o fată din satul vecin, care venea des cu ofrande la pagodă o vede, crede că este băiat şi se îndrăgosteşte de închipuirea sa, de QUAN AM. Dar QUAN AM o respinge (18 - împinge cu ambele braţe în faţă).

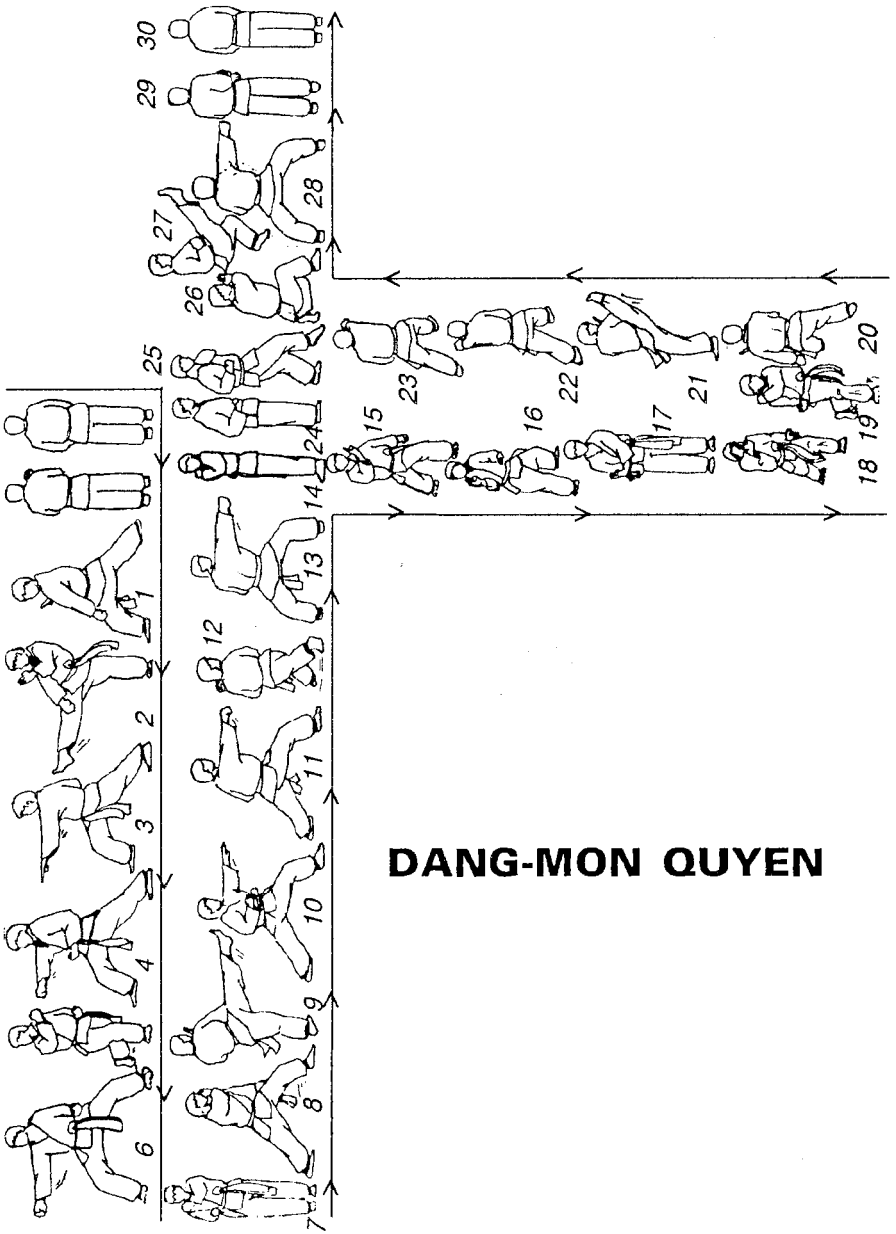
Văzându-se respinsă, ţărăncuţa enervată foarte tare se întoarce (19 - întoarcerea QUAY), fuge spre sat, unde începe să strige că a fost necinstită de un călugăr (20 - blocajul simbolizând minciuna fetei). Ea revine la pagodă însoţită de ţăranii nervoşi (21 - lovitura de picior), îl arată pe QUAN AM (22 - mâna deschisă) şi strigă - "Iată călugărul care m-a dezonorat.". QUAN AM a rămas deghizată în călugăr. E lovită (23 - lovitura de pumn) şi adusă în faţa celorlalţi călugări pentru a fi judecată (24 - poziţia LAP TAN). Dar QUAN AM nu răspunde la acuzaţiile aduse şi mai mult, se pleacă umilă în faţa judecătorilor (26 - poziţia HO DIEP TAN).

Ea este aruncată de pe pagodă drept pedeapsă (26 - lovitura de picior sărită).

QUAN AM cade într-un colţ al grădinii rănindu-se şi rămâne (27 - TRUNG BINH TAN) acolo, unde moare în frig, defăimată şi umilită.

Venerabilul pagodei deschide uşa camerei lui QUAN AM (28 - THOI SON TA CHI) şi descoperă că de fapt călugărul era o tânără; înţelegând nevinovăţia fetei îşi dă seama de necinstea ţărăncii.

Atunci, Venerabilului i se arată Buddha, care îi spune că QUAN AM a meritat să atingă starea de ***BUDDHA***.



DANG-MON QUYEN

BO-LINH-MOT

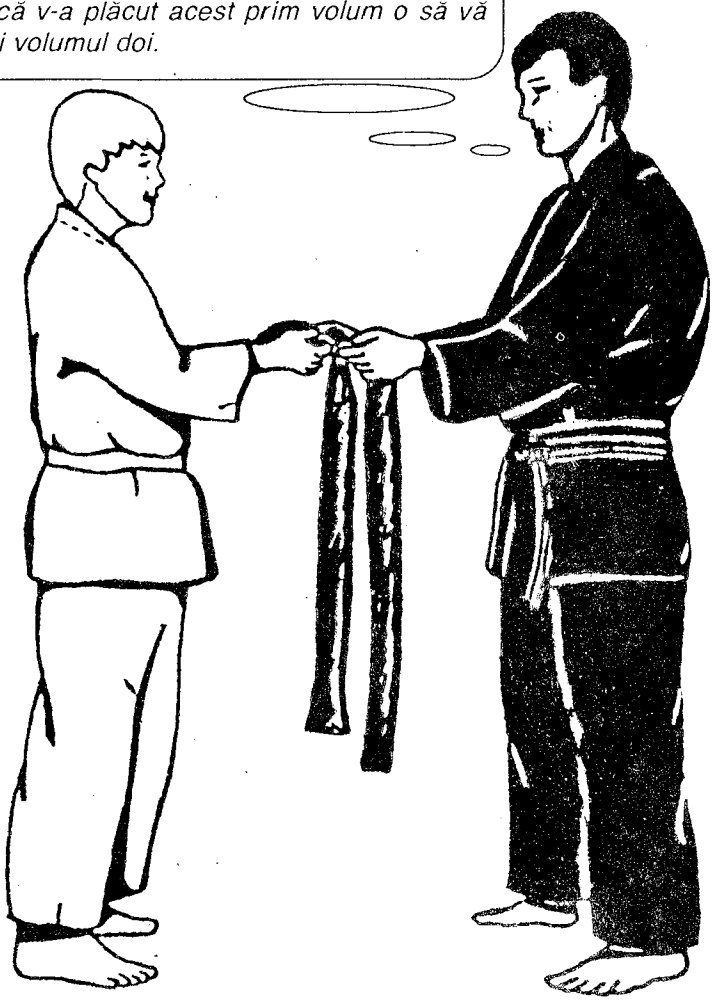
Ai fost conştiincios la cursurile de QWAN KI DO.

Ai învăţat tehnicile prezentate în această carte şi ai trecut cu succes examenul de grad.

Acum poţi purta centura violet.

Vei putea afla tehnicile pentru al doilea grad la copii venind la cursuri.

Dacă v-a plăcut acest prim volum o să vă oferim şi volumul doi.



TITLURI APĂRUTE ÎN COLECȚIA BUDO

1. JUDO - ANTON MURARU - 3500 LEI
2. BRUCE LEE - JOHN CARTWOOD - 5000 LEI
3. KARATE KATA SHOTOKAN - MIRCEA UNGUREAN - 5000 LEI
4. TAIJIQUAN & TAIJIJIAN - DONG YUAN - 4000 LEI
5. GORIN NO SHO - MIYAMOTO MUSASHI - 4000 LEI
6. PRIMUL AJUTOR ÎN ACCIDENTELE DIN ARTELE MARȚIALE - DR. MED. VIRGIL CRIȘAN - 4500 LEI
7. KARATE SHOTOKAN * KIHON & KUMITE - MIRCEA UNGUREAN - 7000 LEI
8. TEHNICI SECRETE DIN SHAOLIN * ATINGEREA PUNCTELOR VITALE - LIVIU ȚILICĂ - 4000 LEI
9. BUSHIDO - INAZO NITOBE - 4000 LEI
10. JIU JITSU - ALOIS GURSKI - 5000 LEI
11. TAEKWONDO - CONSTANTIN DIMCIU - 9800 LEI
12. NINJUTSU - CRISTIAN LAIBER - 8900 LEI
13. QWANKIDO - F.F.Q.K.D.

TITLURI ÎN PREGĂTIRE

14. KUNG FU * STILUL DE NORD - LIVIU ȚILICĂ
15. CALEA KYOKUSHIN - MASUTATSU OYAMA
16. KUATSU - DR. MED. VIRGIL CRIȘAN
17. KUNG FU * SANSHOU - MIHAI IONESCU LEONARD
18. QI GONG - LIVIU ȚILICĂ
19. KUNG FU * STILUL DE SUD - GABRIELA LIBIU
20. TEHNICI SECRETE DIN SHAOLIN * METODE PRACTICE SI EXERCIȚII DE ATINGERE A PUNCTELOR VITALE - LIVIU ȚILICĂ
21. KIAI JUTSU

ÎN ATENȚIA CITITORILOR

Cărţile colecţiei BUDO pot fi procurate de la difuzorii stradali, sau diN librăriile oraşelor dumneavoastră. Dacă stocurile acestora s-au epuizat, puteţi vizita librăria editurii noastre, din Bucureşti, strada Valdemar Lăcărescu nr. 4, sau puteţi comanda în scris cartea dorită.

Pentru aceasta trebuie să trimiteţi contravaloarea cărţii + 200 lei reprezentând cheltuieli de expediere (la un pachet cu mai multe cărţi taxa de expediere nu se plăteşte decât pentru o singură carte, deci indiferent câte cărţi comandaţi, taxa de expediere rămâne 200 lei). Suma rezultată se trimite pe numele de Oancea Gheorghe, la adresa - Bucureşti, str. Valdemar Lăscărescu nr. 4, sector 5, cod 76634. Pe mandatul cu care expediaţi banii este un loc destinat corespondenţei. În acel loc notaţi citeţ ce reprezintă suma expediată (titlurile cărţilor). De asemenea, completaţi cu majuscule adresa (din porţiunea care rămâne la destinatar) unde doriţi să primiţi coletul cu publicaţiile comandate. Este bine, dar nu neapărat necesar, să însoţiţi comanda dumneavoastră şi de o scrisoare prin care să anunţaţi data efectuării plăţii şi titlurile comandate.

Puteţi face abonament, în acelaşi mod şi la revista ARTE MARŢIALE. Acesta costă 13200 lei, reprezentând contravaloarea celor 6 apariţii pe anul 1996.

Imprimeria
GARELL POLIGRAPHIS srl
București
Str. Valdemar Lăscărescu nr. 4
sector 5, cod 76634
Telefon (01) 780 71 54

B.T. 18. 02. 1996

QWAN KI DO şi-a primit de puţin timp numele, dar originea sa se găseşte în cele mai vechi tehnici de arte marţiale. Reprezintă rezultatul a peste 25 de ani de studii şi căutări efectuate de unul dintre cei mai mari experţi ai artelor marţiale vietnameze - maestrul Pham Xuan Tong.

Acesta a realizat o sinteză a celor mai celebre stiluri de arte marţiale chino-vietnameze. În Vietnam a avut onoarea şi şansa de a fi discipolul maestrului Chau Qwan-Ki, care l-a desemnat, prin testament, ca succesor şi depozitar al şcolii sale chinezeşti He-Phai - şcoală ce are influenţe din celebrele stiluri chinezeşti Nga-Mi-Pai, Shaolin-Wo-Mei, Tang-Lang. El a beneficiat în mod egal şi de învăţătura stilului vietnamez Vo, prin unchiul său Pham-Tru (licenţiat în arte marţiale în Vietnam) şi de asemenea de experţii vietnamezi Phan-Thanhu Su şi Long Ho-Hoi.

În 1968 maestrul Pham Xuan Tong soseşte în Franţa pentru a-şi perfecţiona studiile medicale.

Din această perioadă începe dezvoltarea unei noi arte marţiale, care are rapid numeroşi adepţi. Competenţa, perseverenţa cât şi calităţile pedagogice ale maestrului Pham Xuan Tong îl ridică la nivelul celor mai mari experţi vietnamezi din occident. Această ascensiune, susţinută de elevii săi duce în mai 1981 la crearea Uniunii Mondiale de Qwan Ki Do.

În numele acestei şcoli se regăseşte numele maestrului Chau-Qwan Ki, fără de care maestrul Pham Xuan Tong nu ar fi fost ceea ce este.

LEI 4500

ISBN 973-97471-4-0